HARFLERİN BİLGELİĞİ

Havas

Koç Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer koç burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize E harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Boğa Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer boğa burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize F harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

İkizler Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer ikizler burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize

G harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Yengeç Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer yengeç burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize H harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Aslan Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer aslan burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize U harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Başak Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer başak burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize V harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Terazi Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer terazi burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize K harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Akrep Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer akrep burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize L harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Yay Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer yay burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize A harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Oğlak Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer oğlak burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize

B harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Kova Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer kova burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize B harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Balık Burcu Kas Gevşetici Tılsımı

Bazen dünya para dökersin. Çare olur veya olmaz. Ama tek bir harf bu senin istediğinin kat ve kat fazlasını yapar.

Özellikle kas gevşeticilere bakalım. Hiçbir kimyasala gerek kalmadan kaslar gevşetilebilir mi? Ortada soru işareti bırakır. Denemesi parayla değil. Şifacılığın Sırlarında bu çok kolaydır.

Siz eğer balık burcuysanız kaslarınız kasılıyor ve ağrılar içerisinde ise büyük harfle teninize P harfini yazın. On dakikada kas ağrılarını yok olmuş. Gevşemiş olacaktır.

Denediniz mi? Kaslar gevşedi. Ağrılar gitti. Kasılmalar bitti. Tek bir Latin harfi ile oldu bu? Doğru mu?

Selüloit Yok Edici Burç harfleri

Koç Burcu
Koç burçları için selüloit harfi E harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Boğa Burcu
Boğa burçları için selüloit harfi F harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

İkizler Burcu
İkizler burçları için selüloit harfi G harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Yengeç Burcu
Yengeç burçları için selüloit harfi H harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Aslan Burcu
Aslan burçları için selüloit harfi U harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Başak Burcu
Başak burçları için selüloit harfi V harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Terazi Burcu
Terazi burçları için selüloit harfi K harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir

kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Akrep Burcu
Akrep burçları için selüloit harfi L harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Yay Burcu
Yay burçları için selüloit harfi A harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Oğlak Burcu
Oğlak burçları için selüloit harfi B harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Kova Burcu
Kova burçları için selüloit harfi C harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

Balık Burcu
Balık burçları için selüloit harfi D harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Selüloit aynı kas gevşeticide kullanılan harftir.

17. Kromozom Bozukları

17. Kromozom: Meme kanserine eğilim (BCCR geni) Tüm kanserlere eğilim, ağır astım, yumurtalık kanserine eğilim (BRCA 1 geni) cücelik, sedef hastalığına yatkınlık, bunama, diabet,

Diğer bilinen hastalıkları
Alexander hastalığı
Andersen-Tawil sendromu
Birt-Hogg-Dubé sendromu
Mesane kanseri
Göğüs kanseri
Canavan hastalığı
Charcot-Marie-Tooth hastalığı
Charcot-Marie-Tooth hastalığı, tip 1
Ehlers-Danlos sendromu
Ehlers-Danlos sendromu, arthrochalasia tip
Ehlers-Danlos sendromu, klasik tip
Galaktozemi
Basınçlı felce yatkınlık ırsi nöropatisi
Li-Fraumeni sendromu
Olgunlaşmış saldırı diabet genç tip 5
Nörofibromatoz tip I
Sendromik olmayan sağırlık
Sendromik olmayan sağırlık, otozomal baskın
Sendromik olmayan sağırlık, otozomal çekinik
Osteogenez imperfecta
Osteogenez imperfecta, tip I
Osteogenez imperfecta, tip II
Osteogenez imperfecta, tip III
Osteogenez imperfecta, tip IV
Smith-Magenis sendromu
Usher sendromu
Usher sendromu tip I
Çok uzun zincir açil-koenzim A dehidrogenaz eksikliği

17. Kromozom bozuklarında burçların kullanacağı harf dizilimleri aşağıda verilmiştir.

Koç burcu “VVVVB” harfleridir.
Boğa burcu “KKKKC” harfleridir.

İkizler burcu “LLLLD” harfleridir.
Yengeç burcu “AAAAE” harfleridir.
Aslan burcu “BBBBF” harfleridir.
Başak burcu “CCCCG” harfleridir.
Terazi burcu “DDDDH” harfleridir.
Akrep burcu “EEEEU” harfleridir.
Yay burcu “FFFFV” harfleridir.
Oğlak burcu “GGGGK” harfleridir.
Kova burcu “HHHHL” harfleridir.
Balık burcu “UUUUA” harfleridir.
Harfleri tene veya kâğıda yazıp taşımak 17. kromozoma şifa olur.

16. Kromozom Bozukları

Kromozom 16 hastalıkları; Manik depresif psikoz, hemoglobin hastalığı, katarak, iltahaplı bağırsak hastalığı (Crohn hastalığı) yüksek tansiyon. Kromozom 16 bozuklarında kullanacağımız aynı kromozom 17 de olduğu gibidir.

17. Kromozom bozuklarında burçların kullanacağı harf dizilimleri aşağıda verilmiştir.

Koç burcu “VVVVB” harfleridir.
Boğa burcu “KKKKC” harfleridir.
İkizler burcu “LLLLD” harfleridir.
Yengeç burcu “AAAAE” harfleridir.
Aslan burcu “BBBBF” harfleridir.
Başak burcu “CCCCG” harfleridir.
Terazi burcu “DDDDH” harfleridir.
Akrep burcu “EEEEU” harfleridir.
Yay burcu “FFFFV” harfleridir.
Oğlak burcu “GGGGK” harfleridir.
Kova burcu “HHHHL” harfleridir.
Balık burcu “UUUUA” harfleridir.

18. Kromozom Bozukları

18. Kromozom bilinen hastalıkları: Manik depresif psikoz, erken obozite, kızıl saç, yüksek miyop, kolon kanseri, pankreas kanseri. 18. Kromozom bozukları selüloit için kullanılan harflerle aynıdır.

Koç Burcu
Koç burçları için kromozom 18 harfi E harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Boğa Burcu
Boğa burçları için kromozom 18 harfi F harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

İkizler Burcu
İkizler burçları için kromozom 18 harfi G harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Yengeç Burcu
Yengeç burçları için kromozom 18 harfi H harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Aslan Burcu
Aslan burçları için kromozom 18 harfi U harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Başak Burcu
Başak burçları için kromozom 18 harfi V harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Terazi Burcu
Terazi burçları için kromozom 18 harfi K harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi şifa olur.

Akrep Burcu
Akrep burçları için kromozom 18 harfi L harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Yay Burcu
Yay burçları için kromozom 18 harfi A harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi yok eder.

Oğlak Burcu
Oğlak burçları için kromozom 18 harfi B harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Kova Burcu
Kova burçları için kromozom 18 harfi C harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak şifa olur.

Balık Burcu
Balık burçları için kromozom 18 harfi D harfidir. Bu harfi büyük harfle tene yazmak veya bir kâğıda yazıp taşımak selüloidi şifa olur.

Kromozom 20 Bozukları

Kromozom 20 bilinen hastalıkları; Boy uzunluğu belirleyicisi, uykusuzluk, diabet, baskın gece sarası, birleşik bağışıklık yetmezliği.

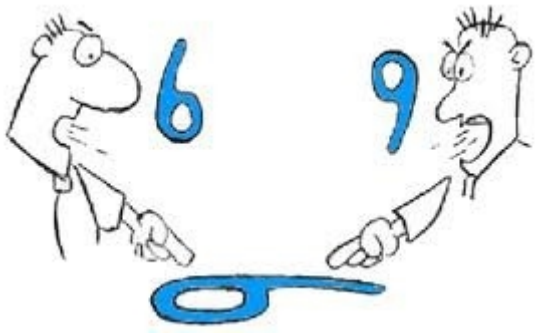
Bu kromozom için genel harf kullanmanız yeterli olacaktır. Onlarda “HG” harfleridir. Büyük harflerle tene yazmak veya bir kâğıda vesaire yazıp taşımak bu soruna takviye olacaktır.

Kromozom 22 Bozukları

Kromozom 22 bilinen hastalıkları; Doğumsal kalp hastalığı, Kedi gözü sendromu, Şizofreniye eğilim, otizm (içe dönüklük) zeka geriliği, glikoz ve galaktoz sindirim bozukluğu, kemik iliği oluşumunu düzenliyor.

Bu kromozoma faydalı harfler kromozom 20 de kullanılan harfler gibidir:
Bu kromozom için genel harf kullanmanız yeterli olacaktır. Onlarda “HG” harfleridir. Büyük harflerle tene yazmak veya bir kâğıda vesaire yazıp taşımak bu soruna takviye olacaktır.

İletişim Bozukları



İletişim bozukluğu bir mesajın hedefe istenildiği gibi ulaştırılamamasına, daha basit tabirle bir iletişim faaliyetinin istenildiği gibi yapılamaması ve sonuçta başarı elde edilememesine yol açan fizyolojik, psikolojik veya davranışsal bir sorundur.

İletişim bozuklukları beş gruba ayrılır:
İşitme bozuklukları
Ses bozuklukları
Dil bozuklukları
Akademik beceri bozuklukları

İletişim Bozukluğu: Bir mesajın hedefe istenildiği gibi ulaştırılamamasına, daha basit tabirle bir iletişim faaliyetinin istenildiği gibi yapılamaması ve sonuçta başarı elde edilememesine yol açan fizyolojik, psikolojik veya davranışsal bir sorundur.
İletişim bozukluğunun bazı nedenleri:

1-Ön yargılı olmak.
2-Kendini karşıdakinin yerine koymamak (Empati yapmamak).
3-Konuşan kişinin sözünü kesmek.
4-Dinlemeyi beceememek.
5-Konu hakkında konuşurken yanlış kelimeler kullanmak.
6-Argo kelimeler kullanmak.
7-Lakap takmak.
8-Karşıdaki kişi konuşurken, başka şeylerle ilgilenmek.
Bu gibi davranışlar iletişim bozukluğunu tetikler
Etkin İletişimi Engelleyen Faktörler
İletişim engelleri (veya bariyerleri) adı verilen faktörler, iletişim sürecinin çeşitli unsurlarını etkilemekte, dolayısıyla iletişim noksanlığı ortaya çıkmaktadır. Örneğim günlük hayatta kullandığımız "beni yanlış anladı","ben onu demek istememiştim" vb. gibi ifadeler iletişim noksanlığının birer örneğidir.

Etkin bir iletişimi engelleyen başlıca faktörler şunlardır:

1. Kişisel Faktörler: İletişim sürecinin iki temel unsuru olan gönderici ve alıcı , aynı zamanda etkin bir iletişimi önleyici rol de oynayabilirler. Kişisel amaçlar, hisler, duygular, değer yargıları ve alışkanlıklar, bir yandan mesajı oluşturan sembolleri formüle etmeyi etkilerken bir yandan da belirli kişilerden gelen mesajlara karşı olumsuz ve kayıtsız bir tutum takınmaya sebep olabilir. Başka bir deyişle alıcının göndericiye olan tutumu, güveni ve inancı, göndericiden gelecek mesajları farklı şekillerde değerlemesi ile sonuçlanacaktır. Veya , eğer gelen mesaj alıcının bildiği veya inançları ile ters ise, bu tür bir mesaj muhtemelen tam olarak algılanamayacaktır.

2. Fiziksel Faktörler: Bu faktörler daha çok iletişim kanalı ve bunu etkileyen çevresel koşullarla ilgilidir. Gürültü sözlü haberleşmeyi etkileyen önemli bir engeldir. Aynı şekilde çeşitli konuşma ve yazma araçlarını etkileyen teknik bozukluklar da fiziksel faktörlere örnektir.

3. Semantik Faktörler: Semantik faktörler mesajı formüle etmek için kullanılan sembollerle ilgilidir. Bazı sembollerin birden fazla anlamı olması yanında, belirli bir sembol belirli kişiler için farklı anlamlar ifade edebilir. Bu nedenle göndericinin bir sembole verdiği anlam ile alıcının buna verdiği anlam farklı olabilir. Veya alıcı mesajı oluşturan sembolleri hiç tanımayabilir. Örneğin belirli bir konuda ki çok teknik bir yazıyı, bu konu ile ilişkisi olmayan bir kimse hiç anlayamayacaktır. Buna karşılık matematikteki yerleşmiş notasyonlar herkes için aynı şeyi ifade edecektir.

4. Zaman Baskısı: Bazen iletişim sürecinin aldığı süre de bir bariyer olarak görülebilir. Örneğin, özellikle zaman baskısı varsa mesaj asıl alıcıya ulaştırılmak üzere başka birisine aktarılır. Veya organizasyonlarda , alıcıya belirli kademelerden ve formal yollardan ulaşmak yerine, informal ve kısa yollar seçilebilir. Bu ise normal olarak iletişim süreci içine girecek bazı kimseleri dışarıda bıraktığı için uygulamada karışıklıklara yol açacaktır. Yöneticilerin zamanlarının kıt olması, bazı konuları çok özet olarak söylemelerine yol açmaktadır. Bu da bazen bir iletişim engeli olmaktadır.

5. Algılamadaki Seçicilik: Algılamadaki seçicilik (veya seçive perception) olarak adlandırılabilecek bu faktör bazı mesajların veya mesajın bir kımının bilerek veya bilmeyerek algılanmaması ile ilgilidir. Örneğin kişiler belirli öntiplere (stereotype) ve önyargılara sahip iseler , belirli kaynaklardan (göndericilerden) gelecek olan mesajları ya hiç algılamayacaklar veya göndericinin kastettiğinden farklı bir şekilde algılayacaklardır. Bu durum aynı zamanda kişilerin duymak istedikleri şeyleri duyacakları ile ilgilidir.

İletişim noksanlıkları büyük ölçüde gönderici ve alıcı ile ilgili kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle kişi başta kendi kişisel özellikleri olmak üzere iletişim yapacağı kişilerle ilgili özellikleri bilmesi veya anlaması, bu sürecin etkinliği açısından gereklidir.

Kaynak: İşletme Yöneticiliği, Prof. Dr. Tamer KOÇEL, 10. Bası (Basım Değil), Sayfa 544,545. (toplumdusmani.net)

Bu açıklama sonrası kullanacağımız harfe sıra geldi. İletişim bozuklarında G harfi kullanmak zamanla iletişim sorunlarını çözecektir. G harfi tene veya kâğıda vesaire yazıp üstte taşınırsa yeterli olacaktır.

Bipolar Bozukluk

Bipolar bozukluk veya iki uçlu duygudurum bozukluğu, eskiden manik depresyon, manik atak veya manik depresif bozukluk olarak bilinen hastalıktır. Bipolar bozukluk, kişinin depresyon ve/veya mani, hipomani, ve/veya karışık durumlar geçirdiği duygudurum bozuklukları sınıfını kapsayan tanısal kategoridir. Kişinin, depresif eğilimlerin yoğun yaşandığı dönemlerle, taşkınlık, coşkunluk olarak tanımlanabilecek mani dönemleri yaşadığı, bu bağlamda Bipolar Bozukluk ya da Manik Atak olarak tanımlanan bir rahatsızlıktır.

Belirtileri

Bir depresyonun erken uyarı semptomları:
Yorgunluk, bitkinlik, enerjisizlik
Bezgin ruh hali, moral bozukluğu
Artan dinlenme ihtiyacı
Azalan kendine güven, kendinden kuşku duyma
Artan derin düşünce, dalgınlık ve kendinden endişe etmek
İlgisizlik, keyifsizlik
Uykuya dalma veya kesintisiz uyuyamama bozukluğu
Günlük yükümlülüklerin ihmal edilmesi
Konsantrasyon güçlüğü (düşünmenin zor gelmesi)
Azalan cinsel ilgi
Ürkeklik, sinirlilik
Azalan dayanıklılık ve kapasite
Her şeyi kendi üstüne alınma, başkalarının kendisi hakkında kötü konuştuğu duygusuna kapılma

Günlük yaşam seyrinde değişiklikler
Bedensel rahatsızlık
Artan alkol tüketimi
Gerginlik, huzursuzluk
Aşırı duyarlılık
Bir maninin erken uyarı semptomları:
Aşırı sevinç, aşırı coşku
Ani saldırganlık ve paranoya
Yeni fikirler, hızlı düşünme
Her zamankinden fazla konuşma isteği
Artan aktivite ve enerji
Değişen algılama (başka bir dünyada olma duygusu, sese karşı duyarlılık, keskin algılama)
Görüntü ve/veya ses halisünasyonu
Artan yaratıcılık
Azalan uyku ihtiyacı
Artan ilişki isteği
Önemli olma ve bütün ilgilerin merkezinde olma duygusu
Artan alkol ve uyuşturucu kullanımı
Artan kendine güven, yapmaya karar verdiği her işi başaracağı duygusu
Aşırı duyarlılık, gerginlik, sabırsızlık
Artan cinsel ilgi
Artan para harcama
Konsantrasyon güçlüğü, dikkatin kolay dağılması
Huzursuzluk, karmaşa
Her zamankinden fazla kavga ve tartışma
Günlük yaşam seyrine uymamak
Erken uyarı semptomları yanında bazı yumuşak bipolar belirtiler görülmektedir. Yumuşak bipolar belirtilerden, İngilizcesi "bipolar soft signs", bipolar hastalığa işaret edebilecek olan, bir hastanın aile geçmişinde veya kendi hastalık seyrinde bulunabilecek belirtiler kastedilmektedir.
Bipolar hastalığa ilişkin kalıtsal risk
Birinci derece akrabalarda (ebeveyn, kardeşler) lityum'la başarılı terapi
Bir ailede arka arkaya üç nesilde mizaç hastalıkları
Antideprasanla tedavi sonucu tetiklenen hipomaniler
Mizaçta dikkat çekici hususlar (güçlü ruh hali dalgalanmaları, yerinde duramamak veya sürekli bezginlik/bıkkınlık hali)
Mevsimlere bağlı depresyonlar
Çocukluk veya ilk gençlikte ortaya çıkan psikotik karakterli depresyonlar

Bu hastalığın tedavisinde G harfi etkisini kullanın. G harfini kağıda veya benzer bir şeye yazıp göğse yakın bir yerde taşımak bu hastalığın tedavisinde Allahın izni ile faydası olur.

Metabolik Kemik Hastalıkları

Bu hastalığa genel bakış bu linkten yapabilirsiniz.
http://slideplayer.biz.tr/slide/10140126/

Tedavi olanlar ayrıca HD harflerini yazıp göğse yakın yerde taşırlarsa İnşallah kısa zamanda bu sorunlarını çözümlemiş olurlar.

Kemik tüm genel hastalıklarında kullanılan metot aynıdır. HD harfleri gösterildiği gibi büyük harfle kullanılır.

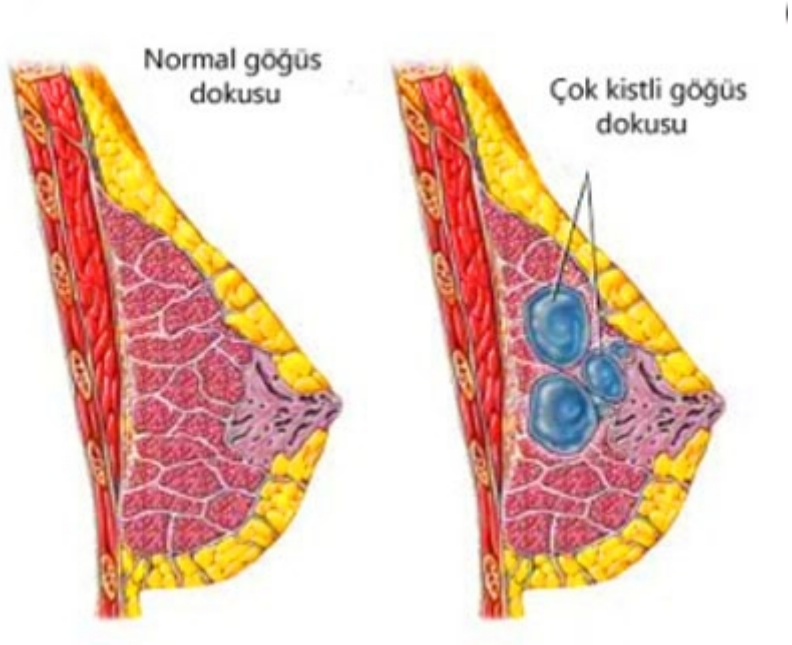
Kemik hastalıkları iskelette meydana gelen ve kemiklerin zayıflamasını, kırılganlıklarını arttıran bir sağlık problemidir. Kemiklerin zayıflaması bilinenin aksine yaşlanmanın doğal bir parçası değildir. Kişinin çocukluk çağında başlayan kemiklerin güçlenmesi durumu her yaşta artabilecek kapasiteye sahiptir. Kemik hastalıklarının meydana geliş nedenleri oldukça farklı nedenlere bağlıdır.

Kemik Hastalıkları

Kemik tüm genel hastalıklarında kullanılan metot aynıdır. HD harfleri gösterildiği gibi büyük harfle kullanılır.

Kemik hastalıkları iskelette meydana gelen ve kemiklerin zayıflamasını, kırılganlıklarını arttıran bir sağlık problemidir. Kemiklerin zayıflaması bilinenin aksine yaşlanmanın doğal bir parçası değildir. Kişinin çocukluk çağında başlayan kemiklerin güçlenmesi durumu her yaşta artabilecek kapasiteye sahiptir. Kemik hastalıklarının meydana geliş nedenleri oldukça farklı nedenlere bağlıdır.

Göğüs Kistleri



Göğüs kistleri içi sıvıyla dolu olan kesecikleridir. Bunlar salgı bezleri ile destek bağ dokusunda oluşan yoğunlaşmalar yüzünden küçük süt kanallarında olan tıkanmalar nedeniyle oluşur. Kistler yumuşak özellikte üzüm tanesi gibi hissedilir. Genellikle 30-50 yaşlarındaki kadınlarda etkili olur.

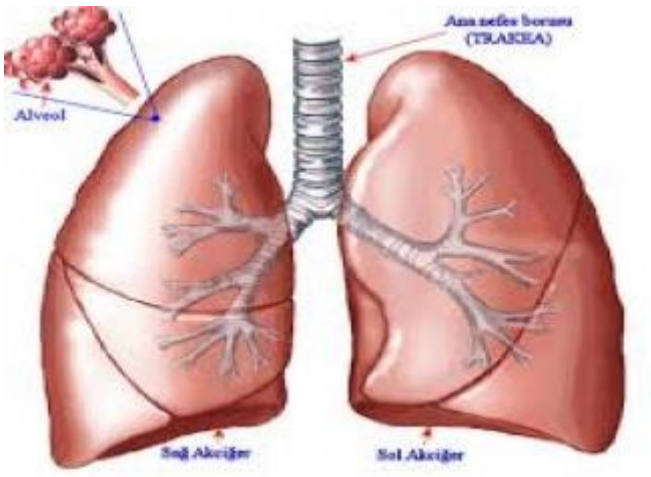
Göğüs kistlerine fayda veren harfler GE harfleridir. Doktor tedavisiyle birlikte bu harfler rahatlıkla kullanılabilir.

Bronşiyal Astım

Bronşiyal astım nefes darlığı (solu-ma güçlüğü), öksürük ve bazen de koyu kıvamlı balgam çıkarmayla seyreden, akut ya da subakut dönemlerle belirlenen bir hastalıktır. Belirtileri, bronş duvarındaki kasların yaygın kasılmasına bağlıdır. Kasılmayla birlikte bronş kanalını daraltan mukoza şişmesi (ödemi) gözlenir. Ayrıca, hafif yapışkan özellikte, koyu kıvamlı bir salgı üreten solunum yollan bezlerinin işlevi de artar.

Bu hastalığın tedavisinde etkin olan DNA harfi görüntüsü A harfindedir. İki AA harfi yan yana gösterildiği gibi büyük harfle yazılıp taşınması Bronşiyal hastalığa iyi gelir.

Bronşların Genişlemesi



Bronşektazi (bronş genişlemesi), bronşların doğuştan ya da sonradan 'geri dönüşsüz' biçimde genişlemesidir. Bronş genişlemesine, çeşitli biçimlerde ve bronş ağacında değişken yaygınlıkta rastlanabilir. Doğumsal olduğu kadar, bronşlara yerleşen enfeksiyon etkenlerinden de kaynaklanabilen geri dönüşümsüz bir bozukluktur. İltihaplanma ilerlediğinde ilk kez iltihaba bağlı yüksek ateş, halsizlik, üşüme gibi belirtilerle enfeksiyon fark edilebilir.

HHHHHHHG harfleri birlikte yan yana yazılımıyla bu hastalığa DNA çözümü olur.

Bronşit

Bronşit,Bronchitis Akciğerlere giden havayollarının iç yüzündeki yolların tıkanmasıdır. Akut bronşit ve kronik bronşit olarak iki çeşidi vardır. Akut bronşit grip gibi hastalıklarla beraber görülebilirken, kronik bronşit daha ciddi bir iltihaplanmadır.

Bu hastalığın DNA harfleri AA'dır. Yazılıp taşınması şifaya yardımcıdır.

Yanıklar

Yanık, ısı, elektrik, kimyasal madde, sürtünme ya da radyasyon nedeniyle et veya deri üzerinde meydana gelen bir yaralanma çeşididir. Yalnızca derinin üst katmanını etkileyen yanıklar yüzeysel veya birinci derece yanık olarak tanımlanmaktadır. Yanık bazı alt katmanlara da geçtiğinde, kısmi kalınlıkta yanık ya da ikinci derece yanık olarak nitelendirilir. Tam kalınlıkta veya üçüncü derece yanıklarda, yara derinin tüm katmanlarına geçmiş olur. Dördüncü derece yanıkta ise yara ilaveten kas veya kemik gibi daha derin dokuları da etkiler.

Yanık harfleri BC harfleridir.

Bursit

Bursit ya da bursitis, bursa olarak adlandırılan, bir eklemi ya da kemiği kaplayan yumuşak dokunun üzerinde oluşan içi sıvı dolu keseciklerin iltihaplanması.

Doğum Sonrası Depresyon

“Doğum, kadın için en önemli yaşam olaylarından biri; aileye yeni bir üyenin katılması ile yeni bir düzenin kurulduğu bir dönem. Kadınlar doğum sonrasındaki ilk yıl, psikiyatrik hastalıklar açısından risk altında. Ancak depresyon, bunlar arasında en baskını...” Kaynak NTV

Bu depresyona ait harfler GGE harfleridir.

Deri iltihabı, Dermatit

Dermatit, deri iltihabını tarif etmek için kullanılan genel bir terimdir. Birçok dermatit türü kaşıntılı pembe ya da kırmızı döküntülerle karakterizedir.

Kontakt Dermatit: Cildi tahriş eden bir faktöre karşı gösterilen alerjik reaksiyondur ve bir ya da daha fazla çizgi şeklinde, kaşıntılı ya da sızıntılı kırmızı, şiş, kabartılı ciltle kendini gösterir. Genellikle maddenin hassas olan cilde temasından sonraki 48 saat içinde ortaya çıkar. Bu, çocuklardan ziyade yetişkinlerde yaygındır. Zehirli sarmaşığa temas edildiğinde oluşan döküntüler kontakt dermatite örnektir. Kontakt dermatit vücudun herhangi bir yerinde oluşabilir ancak genellikle ellerde, ayaklarda ve kasıkta görülür. Çoğunlukla insandan insana bulaşmaz, temas edilen alan cildin başka bir bölgesiyle temasa geçmedikçe bu alanın dışındaki cilde yayılmaz. Zehirli sarmaşık gibi bazı irritanlar söz konusu olduğunda, kontakt dermatit doğrudan temasla bir başka kişiye ya da vücudun başka bir bölümüne bulaşabilir. Kontakt dermatit ilk temas esnasında ya da temastan yıllar sonra ortaya çıkabilir.

Staz Dermatit: Bacakların alt kısımlarında ve ayak bileklerinin çevresinde pullu ve yağlı bir görünümü olan ciltle karakterizedir. Staz dermatit genellikle baldırların iç kısımlarını etkiler. Numuler Ekzematöz Dermatit (Numuler Egzama): Genellikle 55 yaş üstü kadın ve erkeklerin ellerini, kollarını, bacaklarını ve kalçalarını etkiler. Bu inatçı, iltihaplı döküntüler, dairesel, bazen kaşıntılı yamalar oluşmasına neden olur ve alevlenme ve yatışma dönemleri ile karakterizedir.

Atopik Dermatit: Kaşıntı, bulanma ve bazen de su toplaması ya da kabarıklıklar atopik dermatitin belirtileridir. Çocukluğun erken dönemlerinde buna infantil egzama denir ve kızarıklık, sızıntı ve kabuklanmayla karakterizedir. Genellikle yüzde, dirseklerin iç kısmında ve dizlerin arkasında görülür.

Seboreik Dermatit: Kuru ya da nemli olabilir. Yağlı pullanmalarla ya da kafa derisinde, göz kapaklarında, yüzde, kulakların dış yüzeylerinde, kol altlarında, memede ve kasıkta sarımsı kabuklarla karakterizedir. Bebeklerde görülen türüne beşik kepi denir.
Egzamanın harfi G harfidir. (Kaynak: alternatifterapi.com)

Kist, Dermoid Kist

Dermoid kist, Kadınların yumurtalıklarında görülen iyi huylu bir kisttir. Büyüklükleri 2-3 cm'den 20-30 cm'ye kadar değişebilir. Bu kistler içerisinde; saç, tırnak, kıl, diş, kemik ve sinir dokuları bulundururlar ve çok garip bir görünümdedirler. İçerisinde yoğun sarı bir sıvı bulunmaktadır.

ED dermoid kist harfleridir.

Detoks

Detoks, vücudumuza çeşitli yollarla giren ve atık madde olarak dışarı atılmayı bekleyen zararlı toksinlerden kurtulmaktır.

Detoks ile beden temizleme harfi A harfidir. Bu harf büyük harfle yazılır. Bildiğimiz şekilde (tene veya bir kâğıda yazılıp) kullanılır. Karaciğer, Böbrekler, Lenf, Bağırsak için ayrı Detoks vardır.

Egzama

Egzama, çeşitli nedenlerle ortaya çıkan ve deride kızarıklık, şişme, veziküller, kaşıntı gibi belirtilerle görülen daha çok psikosomatik nedenli deri hastalığı. Başlıca özelliği, kızarık deri üzerinde beliren kabarcıklardır. Akut, kronik, yaş ve kuru egzama gibi türleri vardır.

Egzamaya iyi gelen DNA harfleri ED harfleridir.

Endokrin Kanseri

Endokrin kanseri için harfler AA harfleridir. Tedavi olanlar ayrıca bu harfleri görüldüğü üzere yazıp üstlerinde taşırlarsa sorunlarından kurtulmak için destek bulmuş olurlar.

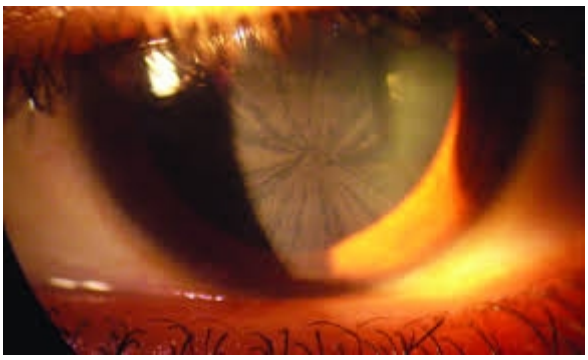
Epilepsi

Epilepsi (Sara olarak da bilinir), beyin içinde bulunan sinir hücrelerinin olağan dışı bir elektro-kimyasal boşalma yapması sonucu ortaya çıkan nörolojik bozukluk, hastalıktır. Beynin normalde çalışması ile ilgili elektriğin aşırı ve kontrolsüz yayılımı sonucu oluşur. Sıklıkla geçici bilinç kaybına neden olur.

Epilepsi nöbetleri farklı şekillerde ortaya çıkar. Bazı nöbetlerden önce korku hissi gibi olağan dışı algılamalar ortaya çıkarken, bazı nöbetlerde kişi yere düşebilir, bazen ağzı köpürebilir.

Epilepsiler şu harfleri "ABRRA" yazıp üstlerinde taşırlarsa harflerin verdiği frekans sinyali ile bir müddet sonra bu hastalıktan kurtulmuş olurlar.

Fabry Hastalığı



Fabry hastalığı ile ilgili çok çeşitli belirti ve bulgu mevcuttur. Bir Fabry hastasında bunların tamamı görünmeyebilir ve belirtilerin şiddeti bireyden bireye değişir. Bu yüzden, Fabry hastalığı, belirlenmesi ve teşhisi zor olan bir hastalıktır ancak ayrıntılı aile geçmişi tanı konulmasına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, vücutta Gb3 biriktikçe, sağlık sorunları ve belirtiler gittikçe daha da kötüleşir.

Her ne kadar Fabry hastası erkeklerde hastalığın belirtileri kesinlikle daha belirgin olsa da, kadınlarda da belirtiler görülebilir. Kadınlardaki belirtiler daha hafif değildir, ancak erkeklerden daha geç yaşlarda görülme eğilimindedir.

Ağrı
Çocuklukta bile görülebilen ilk belirtilerden biri, akroparestezi denilen el ve ayaklarda ağrıyla birlikte görülen yanma hissi olabilir. Ağrı şiddetlidir; egzersiz, stres, hastalık ve sıcaklık değişimiyle daha da kötüleşir. Bununla birlikte, ağrı birçok hastalıkla ilişkili olduğundan, ilk başta farklı bir teşhis konulabilir.

Mide ve barsaklar
Fabry hastalığının erken görülen belirtileri arasında mide krampları, yemekten kısa bir süre sonra sıklıkla artan barsak hareketleri, ishal ve bulantı vardır.

Deri bulguları
Genellikle göbek deliği ile dizler arasında görülen ancak dudaklar, dil, eller ve ayak parmakları gibi vücudun diğer yerlerinde de, görülebilen ve anjiyokeratom olarak bilinen kırmızı ve ağrısız kızarıklık da yaygın bir belirtidir. Vücudun küçük bir bölümüyle sınırlı kalabildiği gibi, daha geniş bir alanı da etkileyebilir.

Fabry hastaları ayrıca, terlemenin azalması ya da tamamen yok olması anlamına gelen hipohidroz ya da anhidroz da deneyimleyebilirler. Bu durum, ısıya karşı duyarlılığa ve fiziksel egzersiz sırasında zorluklara neden olabilir. Buna karşın, bazı hastalarda aşırı terleme görülebilir.

Gözler
Gözün yüzey tabakası (kornea), bir göz hastalıkları uzmanı (oftalmolog) tarafından özel bir ekipman kullanılarak muayene edildiğinde anormal görünebilir. Kornea vertisilata adı verilen bu görünüm, görüşü etkilemez ancak zamanla artabilir. Fabry hastalığının güvenilir bir göstergesidir.

Fabry hastalığı işitmeyi etkileyebilir ve hastalar kulaklarında tinitus adı verilen çınlama da duyabilirler. Hastaların çoğu hastalığın herhangi bir aşamasında bir miktar işitme kaybına uğrayacaklardır. Bu kayıp, zamanla artabileceği gibi aniden de olabilir.

Böbrekler
Gittikçe artan Gb3 birikimi böbrek sorunlarına neden olabilir. Fabry hastalarının %80'den fazlasının böbrek fonksiyonlarında bozulma görülür.5 Bunun sonucu olarak, idrarda anormal düzeylerde protein görülebilir (proteinüri). Böbrek sorunları Fabry hastası erkeklerde yaygındır; kadınlarda ciddi böbrek sorunları oluşmaz. Ciddi böbrek sorunları, böbreklerin iflasına yol açarak, diyaliz ya da böbrek nakli gerektirir.

Kalp
Kalp anomalileri arasında, kalbin boyutundaki değişiklikler (sol ventriküler büyüme), düzensiz kalp atışları ve kalp kapakçıklarının sızdırması bulunmaktadır. Bu tür sorunlar kalp hastalıkları riskini artırır.

Beyin ve sinir sistemi
Aşırı miktarda Gb3, beyine giden normal kan akışını engelleyebilir. Bu durum baş dönmesine

ve bazı durumlarda felce neden olabilir. (Kaynak: fabryileyasamak.com)

Fabry hastalığına iyi gelen harfler AA harfleridir.

Yüz Sinir Hastalıkları

Yüz sinir hastalıklarına iyi gelen harfler AA harfleridir.

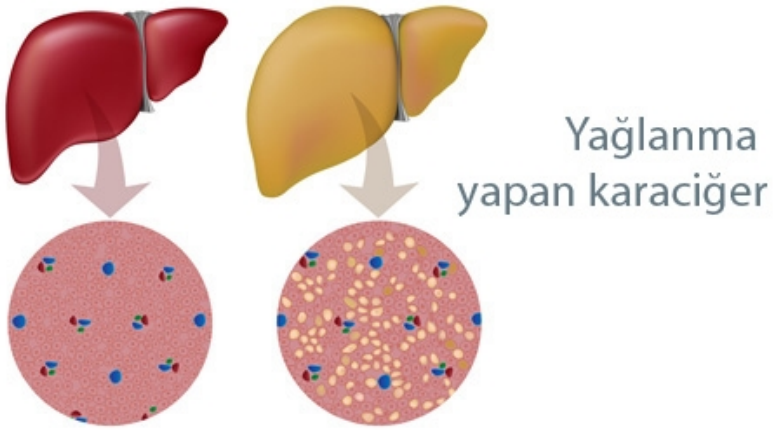
Kronik Yorgunluk Sendromu

Genellikle yoğun çalışma temposuna sahip olanlar, üst düzey yöneticiler ve mükemmeliyetçi kişilerde görülen Kronik Yorgunluk Sendromu sadece hafif yorgunluk ve isteksizlik gibi belirtiler ile ortaya çıkabileceği gibi, iş hayatındaki verimde ciddi oranda düşüş ve sosyal hayattan kopma gibi sorunlara yol açabilecek kadar şiddetli seyredebiliyor. Hatta kişiyi günlük aktivitelerini bile yapamayacak düzeyde bakıma muhtaç hale bile getirebiliyor.

Sanılanın aksine sendrom ‘dinlenmekle’ geçmiyor. Klinik Psikolog Elçin Orhan, bu sendromdan kurtulmanın en etkili yollarının ise düzenli egzersiz yapmak, stresle baş etme yöntemlerini bilmek ve ağır iş yükünü hafifletmek olduğuna dikkat çekiyor! (Kaynak: Habertürk.com)

Bu durumda kullanılacak harfler EEB harfleridir.

Karaciğer Yağlanması



Karaciğer yağlanması; karaciğer hücrelerinde normalden fazla, hatta bazen aşırı derecede yağ toplanması nedeniyle meydana gelen tıbbi bir durumdur. Toplumdaki her 4-5 kişiden birinde karaciğer yağlanması görülmektedir. Kadın ve erkekte aynı sıklıkta görülür. Normal sağlıklı bir insanda karaciğer hücrelerinde az miktarda yağ bulunabilir ve bu herhangi bir hastalığa neden olmaz.

Ancak karaciğerde yağlanma aşırı miktarda olduğunda, birtakım yapısal ve fonksiyonel değişikliklere yol açar.

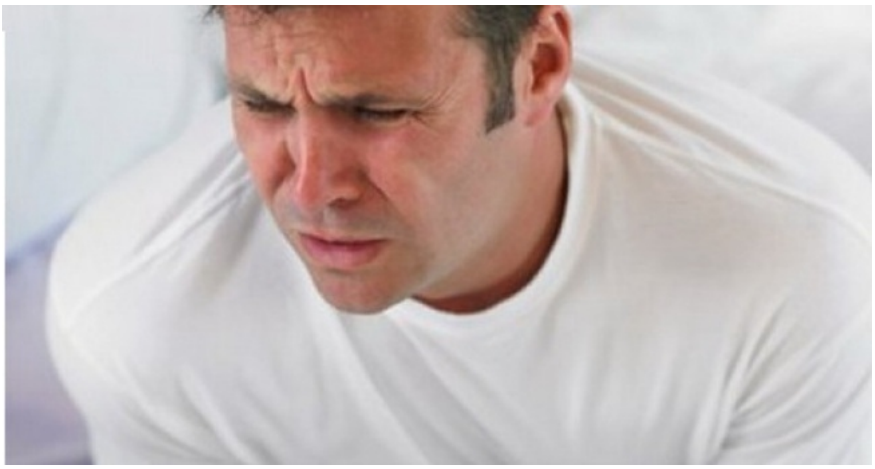
Karaciğer yağlanmasında tedavide etken harf G harfidir.

Fistül

Fistül veya akarca, anüs etrafında fistül dediğimiz kalın bağırsak ile cilt arasında oluşmuş açıklıklara denir. Zaman zaman apse denilen iltihaplara yol açarlar. Kronikleştiklerinde sürekli iltihabi akıntı ya da dışkı benzeri akıntılara neden olurlar.

Fistüle iyi gelen harfler GGC harfleridir.

Gıda Zehirlenmesi



Gıda zehirlenmesi bakteri, parazit, virüs veya toksinlerin bulunduğu su ya da yiyeceklerin tüketilmesi nedeniyle olur. Gıda zehirlenmelerinin büyük çoğunluğuna bakteriler yol açmaktadır.

Tek bir kişide veya aynı bozulmuş gıdayı tüketen bir grubun tamamında görülebilen gıda zehirlenmesinin belirtileri yemekten 2-6 saat sonra ortaya çıkabilir.

Zehirlenme belirtilerinin ortaya çıkma süresi zehirlenmenin nedenine bağlı olarak değişebilir.

Mide krampları, ishal ve kusma gıda zehirlenmesinin en sık görülen belirtileridir. Bu belirtilere ateş, ürperti, baş ağrısı ve halsizlik eşlik edebilir.

RC harfleri gıda zehirlenmelerine iyi gelir. En öncelik doktor teşhisi ve tedavisidir. Harfler bunların yanında ancak olabilir.

Duygularda Huzuru Temin Etmek

Duygu, bireyin ruh halinde biyokimyasal (içsel) ve çevresel tesirlerle etkileşiminden doğan kompleks psikofizyolojik bir değişimdir. Kişiye özgü sağlık duyusunu belirleyen temel faktör olup, insanın günlük yaşamında merkezi bir rol oynar. Bu yüzden pek çok bilim dalı ve sanat biçimi tarafından araştırılmıştır.

Duygularımızın yaşantımızdaki önemi sabittir. Duygulara huzurun temini kişiyi berraklaştırır. İçsel karışıklığı alır. Etkilendiği ortamdan uzaklaşır. Sakinleşir.

Duygularda huzur için yapacağımız işlem basittir. Bu işlemde harfleri kullanırken alt alta yazmamız gerekir. Üste A yazı alt satıra BA yazılırsa kişi hızlıca huzur bulur.

A
BA

Yukarıda görüldüğü gibi bu şekilde yazılıp taşınması kişiyi sakinleştirir. Huzur ile doldurur. Anksiyete gibi durumlarda dahi bu yöntemi kullanarak kişinin huzursuzluğu giderilebilir.

Barış duyguları temin etme

Huzurlu, sakin birisi kolayca çevresindeki olaylardan etkilenmez. Olaylara daha sağlıklı yanaşır.

İç aleminde başkalarıyla çatışmaya girmiş kişilerin iç karışıklıkların giderilmesi durumudur. Sürekli aklında olumsuz düşüncelerle çatışmaya girmiş kişi her türlü hataya müsait olur. Etkilendiği her şeyle iç çatışma haline girer. Cinnet geçirme derecesine varacak düşüncelere kapılır. İp orada kopmuştur.

Sinirlerin bu şekilde yıpranması zararlıdır. Yapılacak güzel çalışmalardan birisi alt alta gösterdiğimiz gibi DNA tarzı harflerin dizili olacaktır. Üst sıraya A ve alt sıraya üç AAA harfi.

A
AAA

Yukarıda görüldüğü gibi yazılıp taşınması kişiyi BARIŞ DUYGULARINA sevk eder. İç alemindeki çatışmaları söndürür.

Relaks Olmak İçin

İngilizce "Relax" olan kelime ". Gevşemek, dinlenmek, yumuşamak, gevşetmek, rahatlamak, rahatlatmak, yumuşatmak" anlamlarında kullanılır.

Kişi bu durumu arz ettiğinde alt alta şu harfleri yazar taşırsa istediği anında yerine gelmiş olur.

A
BA

Bir kağıda yazıp taşıyabilir.

Uyku Sorunlarında

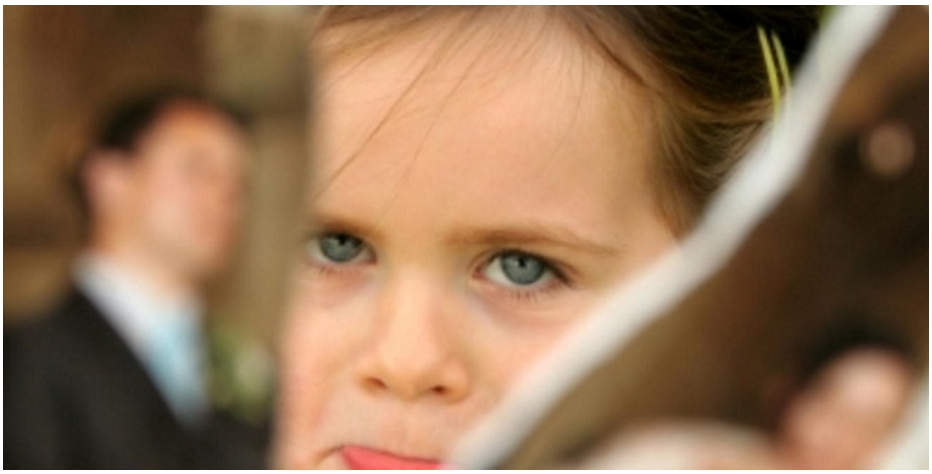
Uyku sorunlarında kullanacağımız çalışma Relaks konusuyla aynıdır.

Kişi bu durumu arz ettiğinde alt alta şu harfleri yazar taşırsa istediği anında yerine gelmiş olur.

A
BA

Bir kağıda yazıp taşıyabilir.

Ruhsal Denge



Tarihsel gelişimleri açısından incelendiği zaman ruhsal hastalıkların farklı şekillerde değerlendirildiği görülmektedir.

“Modern Psikoloji Tarihi” kitabında tarihsel olaylar anlatılırken Babillerin ruhsal hastalıkların sebebinin şeytanın egemenliğinden kaynaklandığına inandığını, antik İbrani kültürlerinde ruhsal rahatsızlıkların işlenen günahların bir cezası olarak görüldüğü, tedavisi için ise dua ve büyü yolunun kullanıldığı aktarılmaktadır.

Özellikle Yunan filozoflar -Sokrates, Platon, Aristo- ruhsal hastalıkların düşünce süreçlerinin bozulmasından kaynaklandığını iddia etmişlerdir. Kelimelerin ikna ve tedavi edici gücüne de salık vermişlerdir.

Hıristiyanlıkla birlikte ruhsal hastalıklar tekrar kötü ruh ve şeytan olmakla suçlanır duruma gelmiştir. Bu insanlar kilise tarafından kurulan yerlerde işkence görüyor, suçlanıyor ve vahşi infazlara maruz bırakılıyorlardı.

19. yüzyıldan itibaren ruh hastalıklarının tedavisine yönelik daha insancıl ve rasyonel tutumlar sergilenmeye başlandı. Hastalar zincirlerinden kurtarıldı ve hümanist yollarla tedavi edilmeye başlandı.

Ne yazık ki insanlık ruhu hasta olarak gördüğü için bu uygulamaları ve daha anlatamadığım birçok yöntemi gerçekleştirdi.

Bu durum insana bakış açısının bir sonucudur aslında…

Ya da ruhu inkâr etmenin veya ruh ve benden birlikteliğinden oluşan felsefik anlayışın bir sonucu…

Aristo’dan Descartes’a, Auguste Comte’tan John Locke’a onlardan da Freud’a kadar uzanan bir bakış açısının uzantısı…

Jung’un ifadesiyle ortaçağın, antikçağın hatta tüm insanlığın, daha ilk günlerinden bu yana

maddi ruha inanış içinde yaşamalarının ve özellikle 19. yüzyılın ikinci yarısında “ruhsuz bir ruhbilim” anlayışının bir sonucu…

Bu anlayışa göre ruh kendi içinde var olan bir özellik değil, temel yapının uzantılarının yalın bir ürünüdür. Onun için bugün hiç kimse vücuttan/bedenden bağımsız bir ruh varsayımı üzerine bir psikoloji kuramaz.

Oysa "Göklerin ve yerin nuru” (Nur; 35) olan Allah, kendi nurundan insana nur vermiş ve “Kendi ruhundan üflemiştir.” (Hicr; 29) Bunun içindir ki bir insana hayat veren ve onu, düşünen, anlayan, idrak eden bir kişi haline getiren maddî olmayan, değerli ve ölümsüz varlığa ruh denmiştir. (Ayrıca can, nefes, öz, nefis, ilham, vahiy, Cebrail vb. anlamlarına da gelmektedir.)

İslam’a göre temel gayemiz kendi içimizdeki bu ilahi kıvılcımı keşfetmek ve ruhsal/ilahi doğamızın rehberliğinde yaşamayı/hayatı öğrenmektir.

Bunun içindir ki ruhumuz hastalık üreten bir mekanizma olarak değil, kendi öznelliğini ve rabbimizin kendi ruhundan üflemiş olmasının güzelliğini içerisinde barındıran bir hakikat olarak algılanmıştır.

O her yönüyle bir rahmet ve berekettir. İnsanlık için bir canlılık ve karanlıklardan kurtulmak için bir aydınlıktır. Yaşayanlar için yekdem nefis ve aklını kullanmak isteyenler için ise Cebraili nefestir.

Bizler akıl ve bedenden daha fazlasıyız. Kutsal ruhun beden giymiş haliyiz. Ne zaman insan psikolojisinin derinliğini keşfetsek, bu ebedi/ilahi kıvılcıma rastlarız.

Ruhumuz biz dünyaya gelmeden önce de vardı ve biz öldükten sonra da var olmaya devam edecektir. Onun için ruhumuz hem bu dünyaya aittir hem de ahirete… Alıntı: aktuelpsikoloji.com

Bu güzel açıklama yeterli olacağı kanaatindeyim. Ruhsal denge için sadece A harfini büyük şekilde yazıp taşımak yeterli olacaktır.

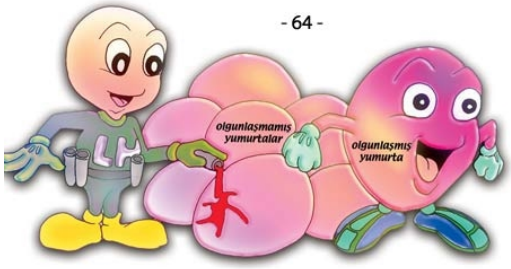
Kalp Ritim Bozukluğu

Defibrilator etkisi veren harf var mıdır?

Defibrilator, kalbin normal dışı atımını tekrar normal kalp ritmine dönmesini sağlayan araç. Fibrilasyona uğramış veya yeni durmuş kalbe elektrik enerjisini şok halinde verildiği takdirde kalp dışarıdan uyarılmış olur ve kasılır. Kalbe defibrilatörle şok verilebilmesi için kalbin ventriküler flatter veya fibrilasyonda olması gerekir. Kalpteki VF/VT türü ritim bozukluklarının tedavisinde kullanılır.

Tedavi görenler bunu yaparlarsa etkiye şaşıracaklardır. Büyük harfle A yazıp taşımaları yeterlidir.

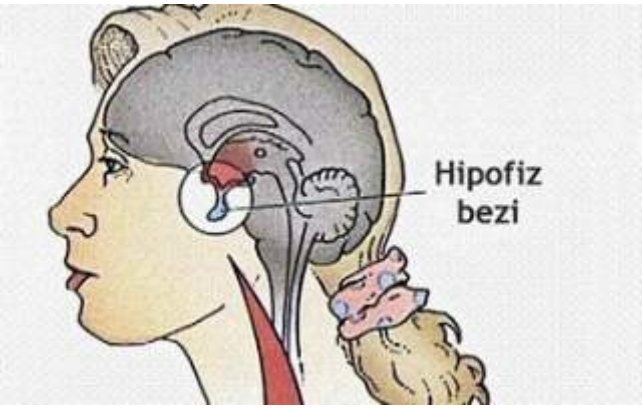
Büyüme Hormonları Uyarımı



Büyüme hormonu, Growth hormon (GH) veya Somatotropin; ön hipofizden salgılanan, peptit yapılı, insanlarda ve hayvanlarda büyüme, hücre üretimi ve yenilenmesini uyaran hormondur. Ön hipofizin somatotropik (asidofilik) hücrelerinde 191 aminoasitlik tek bir polipeptit zincir şeklinde üretilmektedir. GH sentez ve salınımı, hipotalamustan salgılanan GH-releasing hormon (GH-RH) tarafından kontrol altında tutulmaktadır.

Büyüme hormonu uyarımda kullanacağımız harf A harfidir. Harflerin büyük yazılmasına özellikle dikkat ediniz. Bu harfin yazılıp taşınması büyüme hormonlarını uyarır.

Hipofiz Uyarım



Hipofiz veya diğer adıyla Pitüiter bez bir fasülye tanesi büyüklüğünde yaklaşık 0,5 gram ağırlığında bir endokrin bezdir. Beyin tabanında, hipotalamusun altında bir çıkıntı şeklinde uzanır. Beyni örten dura mater (sert zar) ile çevrilmiştir. Hipofiz hormon üretip salgılayarak Homeostasiyi düzenler. Bunu bütün iç salgı bezlerini denetleyerek yapar. Bu anlamda hipofiz, endokrin ve sinir sistemi arasındaki en büyük organizasyon ağını kontrol eder. Hipotalamusun salgısı olan RF, kan yoluyla hipofizi uyarır ve hipofizin hedef organının uyarılmasını sağlayan hormonu üretmesini sağlar. Hipofiz bezi ön, orta ve arka lop olmak üzere üç parçalıdır. Hipofizin ön lobu epitel doku, arka lobu sinir hücrelerinden oluşmuştur. Ara lob insan embriyosunda görüldüğü halde, ergin insanda körelmiştir.

Pitüiter bez (hipofiz bezi) düzenleme amaçlı homeostatik ve stimulasyon amaçlı trofik hormonlar salgılamaktadır. Fonksiyonu hipotalamus uyarımı aracılığı ile olmaktadır.

Hipofiz uyarım için yapacağımız işlem A harfidir. Bu harf yazılıp taşınırsa hipofiz uyarılmış olur.

Zindelik İçin

Zindelik için kullanacağımız harf A harfidir.

A harfi başka hangi sorunlara iyi geliyor bakalım:

Saç büyümesi
Kasların gelişmesi
Gençleşmek
Parkinson
Göz iltihabı
Kalp toniği
Depresyon ilaçlarından kaynaklı toksinler
Alzheimer

Şifa Uyarım

Şifa uyarım için sorun olan bölgeye yakın bir yere HAA ve altına GE yazılırsa iyileşmesi hızlanır. Yazılış şekli şu şekilde alt altadır:

HAA
GE

Bu harfleri bir bant etiket gibi yapıştırılma yoluyla ile de olabilir.

Akıl Beden Uyumu

Akıl beden uyumu için kullanılacak işlem aynı şifa uyarımda olduğu gibidir. Yazılış şekli şu şekilde alt altadır:

HAA
GE

Adrenalin Uyarımı

Adrenalin (Epinefrin), böbreküstü bezlerinin iç kısımları tarafından öz bölgede salgılanan bir hormondur.

Doğada bu hormonun görevi, organizmayı acil harekete hazırlamaktır. Etkisini, nabzın atışı, kanın iç organlar ve deriden kaslara sevk edilmesi, karaciğerdeki glikojenin glikoza değişmesi ve böylelikle, acil bir enerji kaynağı sağlanması şeklinde gösterir.

Adrenalin uyarımı için kullanacağımız harfler GBA harfleridir. Harfler yan yana yazılır.

Dikkat Eksikliği

Dikkat eksikliği oldukça yaygın bir sorundur ve tedavi edilmezse belirtileri iş ve okul hayatından, ilişkilere kadar kişinin tüm hayatını olumsuz yönde etkileyebilir.

Dikkat eksikliği bozukluğunun belirtileri; konsantrasyon eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik olarak 3 ana kategoride toplanabilir.

Bu sorun için kullanacağımız işlem GBA harfleridir.

Yabancı Dil Öğrenimi

Yabancı dil öğreniminde kullanacağımız işlem GBA harfleridir. Bu harflerin taşınması yabancı dil öğreniminde etkin olacaktır.

Manipura Çakra

Manipura “Solar Plexus” çakranın uyarmı için kullanmamız gereken harfler EE harfleridir. Bu çalışma için harfleri on dakika günlük kullanmanız yeterli olacaktır.

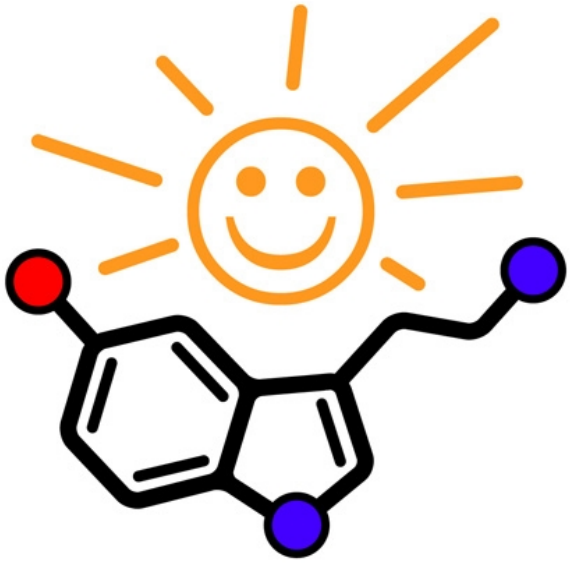
Böbrek Yetmezliği

Böbrek yetmezliği durumlarında doktor tedavisi görenler EE harflerinin verdiği sinyallerden ekstra yararlanabilirler.

Böbrekleri Çalıştırma

Böbreklerinizin uyarımı ve dengelenmesi için kullanacağımız harfler ECB harfleridir.

Mutluluk Hormonu



Serotonin (5-HT ya da 5-hidroksitriptamin), insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitterdir . Eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Yapısal olarak monoamin grubuna girer ve triptofan aminoasitinden sentezlenir.
Beyinde serotonin kimyasalı salındığında kan damarları kasılarak daralır; serotonin düzeyi düştükçe genişler.

Migren atağından önce vücuttaki serotonin düzeyi yüksek olmakta, atak geçtikten sonra da düşmektedir.

Açlık, yorgunluk, stres, yemek, ışık ve ilaç gibi faktörlerin tamamı insan vücudundaki serotonin düzeyini etkilemektedir. Stres ve düşük kan şekeri serotonin düzeyini düşürürken; oksijen, kusma, içinde aminler bulunan gıdalar (örneğin: peynir, çikolata, portakal, mandalina, domates) ve içinde triptofan isminde bir çeşit amino asit bulunan gıdalar, (örneğin süt, hindi eti) serotonin düzeyini yükseltmektedir.

Bunun dışında insan vücudundaki serotonin düzeyini, çeşitli hormonlar da etkilemektedir. Örneğin kadın vücudundaki östrojende (kadınlık hormonu) artma, serotonin düzeyinde de bir artışa neden olmakta; aynı şekilde, kadınların âdet görmeleri sırasında, östrojen hormonlarında düşüş olması, serotonin düzeyini de düşürmekte ve bu durum, kan damarlarının aşırı genişlemesi sonucu, kadınlarda migren başlamasına neden olabilmektedir. Ayrıca serotonin dopaminerjik nöronlardaki reseptörlerine bağlanarak dopamin salgılanmasını azaltmaktadır. Serotonin eksikliğinin depresyon oluşumu üzerinde etkisi vardır.

Mutluluk hormonu için EE harfleri yeterli olacaktır.

Nefrit

Nefrit ya da nefritis böbreklerde oluşan, glomeruluslar ve tubulleri ya da glomerüller ve tübülleri çevreleyen interstisyel dokuyu kapsayabilen yangıdır.

Nefrit, genellikle enfeksiyonlar veya zehirlenmeler sebebiyle olur, Birçok durumda da vücudun temel organlarını etkileyen otoimmun bozukluklar sebebiyle ortaya çıkar.

Nefrit için işlenecek harfler GAAA harfleridir.

Sinir Sisteminin Rahatlaması İçin

Sinirler iyice tahriş olduğunda asabiyet yükselir. Kişi hiçbir hoş durumdan zevk almaz olur. Düşünceler karışır. Karmaşık hale gelir. Böyle durumlarda sakinleşmek zor olabilir. Sinirler teskin edilemeyebilir. Böyle kişi yapması gereken EE harflerini yazıp taşımalıdır.

Kalp Çakra

Anahata Çakra (Kalp Çakrası): Gövdenin ortasında, kalp dolaylarındadır.
Etkilenen organlar: Kalp, ciğerler, kan dolaşımı.
Etkilenen salgı bezi: Timüs bezi

Kalp çakra açma, aktif etmek için yapmamız gereken FBB harflerini kullanmak olacaktır.

Bağışıklık Sistemini Uyarma

Bağışıklık sistemi, bir canlıdaki hastalıklara karşı koruma yapan, patojenleri ve tümör hücrelerini tanıyıp onları yok eden işleyişlerin toplamıdır.

Lenf bezleri: Geniz eti olarak da bilinen, yutağın üst kısmında, burun boşluğunun arka tarafında bulunan lenfoid doku parçalarıdır. Bakteri ve virüs gibi enfektöz ajanları ve onların ürettiği antikorları yakalarlar.

Bademcikler: Boğazda, lenfositlerin toplandığı ve dışarıya açılan bir açıklık olan ağızda ilk engeli oluşturan küçük yapılardır. Lenf sıvısı, bademciklerin içerisinde bulunan lenf damarlarından boyun ve çene altı düğümlerine doğru akar. Bu esnada lenf damarlarının duvarlarından lenfositler salgılanır. Vücuda girebilen mikroplar, buradan salgılanan lenfositler tarafından temizlenirler.

Timus: Göğsün üst bölümünde, tiroid bezinin altında yer alan ve olgunlaşmamış lenfositlerin kemik iliğinden çıkıp, olgunlaşma sürecine tabi tutuldukları vücut organdır.

Lenf düğümleri: Tüm vücuda yayılmış, B ve T hücrelerinin bulunduğu merkezlerdir. Vücutta koltuk altı, kasık, çene altı, boyun, dirsek ve göğüs bölgelerinde bol bulunurlar.

Karaciğer: Özellikle fetüsde olmak üzere, immünolojik etkin hücreleri içerir; T-hücreleri ilk olarak fetüs karaciğeri tarafından üretilirler.

Dalak: Karın boşluğunun sol üst tarafında bulunan ve eski kırmızı kan hücrelerinin yıkımından sorumlu bir organdır. Tek çekirdekli fagositik sistemin merkezlerinden biridir. Enfeksiyonlarla savaşmada yardımcı olur.

Peyer plakları: İnce bağırsağın ileum bölgesinde bulunan lenfoid dokuların yoğunlaştığı bölgelerdir. Bağırsak lümenindeki patojenlerin kontrol altında tutulmalarını sağlar.

Kemik iliği: Bağışıklık sisteminin tüm hücrelerinin kökeni olan kök hücrelerin bulunduğu bir merkezdir.

Canlı vücudu oldukça farklı moleküllerden, hücrelerden ve dokulardan oluşan birçok savunma sistemi tarafından korunmaktadır. Canlıların bağışıklık sistemlerini uyaran ve canlı için kendinden-olmayan tüm moleküllere "antijen" veya "immunojen" denir. Canlı koruyucu elemanlarıyla öncelikle yapısına yabancı olan "antijen"lerin vücuda girmesini engeller. Bu koruma, tabaka tabaka arttırılmış bir sistemdir, üyeleri; yüzey engelleri, doğuştan gelen ve edinilmiş bağışıklık sistemidir. İlk engel olan deri, solunum ve sindirim sistemi gibi yüzey bariyerlerini herhangi bir antijen aşabilir ve canlıyla dahil olursa, ikinci savunma sistemi hemen harekete geçer.

Yüzey bariyerlerini aşan bir madde karşısında, doğuştan gelen sistemin elemanlarından kemik iliği, timus, lenf bezleri ve dalak gibi özelleşmiş merkezlerde yer alan fagositler, makrofajlar, lenfositler gibi savunma hücreleri ve molekülleri devreye girerler. İlk aşamada, öncü hücreler olan fagositler ve makrofajlar antijenleri yok etmeye çalışırlar. Kendinden-olmayan yapıların vücut tarafından bu şekilde yok edilmeleri sürekli devam eden bir olaydır, vücudun açıklıklarından girebilen birçok molekül bu şekilde yok edilir.

Lenf: Bağışıklık sisteminin hücre ve proteinlerini vücudun bir yerinden diğerine taşıyan, "akkan" olarak da bilinen bir çeşit dolaşım sistemi sıvısıdır.

Bağışıklık sistemi uyarımında kullanacağımız harfler EE harfleridir.

Siğil

Siğil derinin üst tabakasına veya mukozaya yerleşen İnsan papilloma virüsü / HPV olarak bilinen bir virüse ait enfeksiyonlardır. Siğillerin şekli bulunduğu bölgeye veya tipine göre değişmekle beraber, genellikle deriyle aynı renkte, kabarık, nasırımsı sert görünümdedirler.

Türleri

Yaygın Siğiller: Ellerde, parmaklarda ve tırnak çevresinde görülen bu tip siğiller çok yaygındır. Çocuklarda sık görülür.

Ayak Tabanı Siğilleri: Diğer siğillerden farklı olarak deri içine gömülü görünümdedirler ve ağrı yapabilirler.

Düz Siğiller: Küçük, yumuşak ve üzerleri düz siğillerdir.Vücudun her yerinde olabilir genellikle diz boyun ve bilektedirler.

İpliksi Siğiller: Özellikle göz kapakları ve dudaklara yakın bölgelerde olurlar.

Genital Siğiller: Yetişkinlerde daha sık görülür.Farklı büyüklük ve sayıda olabilir. Genital organların dışında ve kadınlarda vajina, rahim ağzı gibi iç kısımlarda da olabilir.Çok eşli ve güvenlik önlemi olmadan cinsel temasta bulunanlarda rastlanır. Bu tip, özellikle kadınlarda rahim ağzını uzun süre tedavi edilmeksizin tutarsa kansere kadar giden değişikliklere neden olabilir.

Bulaşma

Siğiller direkt kişiden kişiye temasla bulaşır. Siğiller bulaştıktan sonra hemen meydana çıkmazlar. Kuluçka dönemi günlerce hatta aylarca sürebilir. El, ayak tabanı ve düz siğillerin bulaşma riskleri düşüktür. Ancak genital siğillerin bulaşma ihtimali cinsel temas olduğu için çok yüksektir. El sıkmakla düz siğillerden virüs bulaşması zordur.

Siğillerin iyi geleceği DNA harfleri HHHHHHHHHHHHF harfleridir. 13 adet H ve 1 adet F harfidir. Bu harfler bir etikete yazılıp siğil olan yere yakın yapıştırılması sorunu çözecek etkiye sahiptir. Harfler yan yana yazılır.

Anksiyete

Anksiyete veya endişe, canlılarca deneyimlenen kaygı, korku, gerilim, sıkıntı halidir. Nedeni belli olmayan tedirginlik hali olarak da açıklanabilir. Anksiyete bazı kuramcılara göre yaşanan iç çatışmaların sonucudur. Bazı kuramcılara göre öğrenilmiş davranışlardır.

Canlıların dış ortama uyum çabasında koruyucu bir tepkidir. Denetim dışına çıkıp kişinin işlevselliğini aksattığında anksiyete bozuklukları olarak incelenir. Psikiyatride bir grup hastalığın genel adıdır.

Terleme, titreme, çarpıntı vs. gibi bedensel belirtileri görülebilir. Başına kötü bir şey geleceğini düşünme, rezil olmaktan veya komik duruma düşmekten korkma gibi bilişsel (düşünsel), fakat çoğu kez nedeni belirsiz, tanımlanamayan bir gerginlik durumudur.

Anksiyete, genelde kavramsal, somatik, duygusal ve davranışsal bileşenlere sahip olmak biçiminde tanımlanır (Seligman, Walker & Rosenhan, 2001). Kan basıncı ve kalp atışının artması, terleme, ana kas gruplarına ani kan akışının hücum etmesi nedeniyle kaslarda gerginlik, bağışıklık ve sindirim sistemi fonksiyonlarının yavaşlaması gibi fiziksel etkileri vardır. Bunlara ek olarak mide bulantısı, el ve ayaklarda soğukluk, titreme -üşüme hissedilir. Duygusal açıdan ise hastalık korku ve panik hissine neden olur. Kişi her şeyi olabilecek en olumsuz yönüyle ele alır, moral seviyesi en alt düzeydedir. Davranışsal olarak ise hasta, anksiyete kaynağından kaçma eğilimi gösterir. Yine de anksiyeteden sadece patolojik bir durummuş gibi bahsetmek yanlış olur. Bu his, korku, kızgınlık, üzüntü ve mutluluk gibi duygularla beraber gelen, insanoğlunun hayatta kalmasıyla bağlantılı temel duygulanımlardan birisidir.

Her insan zaman zaman her hangi bir hastalık belirtisi olmaksızın yaşamın olağan bir parçası olarak anksiyete yaşayabilir. Ancak yaşanan anksiyete bazen bedensel ya da psikiyatrik bir hastalığın belirtisi olarak ortaya çıkabilmektedir.

Anksiyete tedavisi en az bir yıllık ilaç tedavisi şeklinde seyreder. Bunun yanı sıra derin nefes alıp vermek endorfin salgılanmasına neden olduğu için hastaları rahatlatır. Masaj, aromaterapi, telkin gibi yöntemlerin de işe yaradığı bilinmektedir.

Anksiyete hastalığında aynen alt alta yazılacak şöyledir:

FF
RRRR

Birinci satıra FF ve alta dört adet R yazılır taşınır.

Anksiyete hastalarını Endorfin salgısı rahatlattığı bilinir. Ayrıca Endorfin salgısı harfleri kullanılması yine ayrıca mutluluk hormonu kullanılması hasta için sorunları ortadan kaldıracaktır.

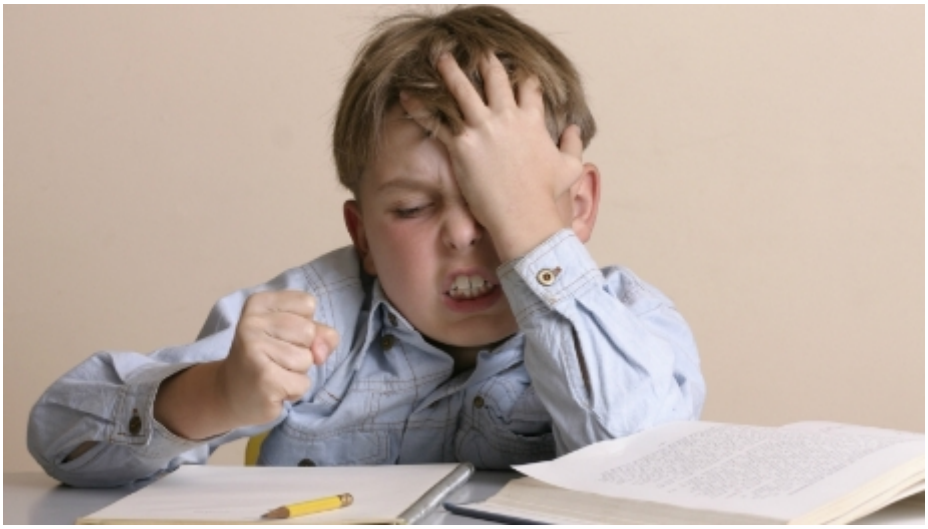
Hafif Otizm

Otizm, üç yaşından önce başlayan ve ömür boyu süren, sosyal etkileşime ve iletişime zarar veren, sınırlı ve tekrarlanan davranışlara yol açan beynin gelişimini engelleyen bir rahatsızlıktır. Bu belirtiler otizmi, Asperger sendromu gibi daha hafif seyreden otistik spektrum bozukluğundan (OSB) ayırır. Otizm kalıtımsal kökenlidir ancak kalıtsallığı oldukça karmaşıktır ve OSB'nin kökeninin çoklu gen etkileşimlerinden mi yoksa ender görülen mutasyonlardan mı kaynaklandığı çok açık değildir. Nadir vakalarda, doğum sakatlıklarına neden olan etmenlerle yakından bağlantılıdır.

Hafif otizm hallerinde kullanacağımız harfler alt alta şu şekilde yazılır:

FF
RF

Hiperaktivite

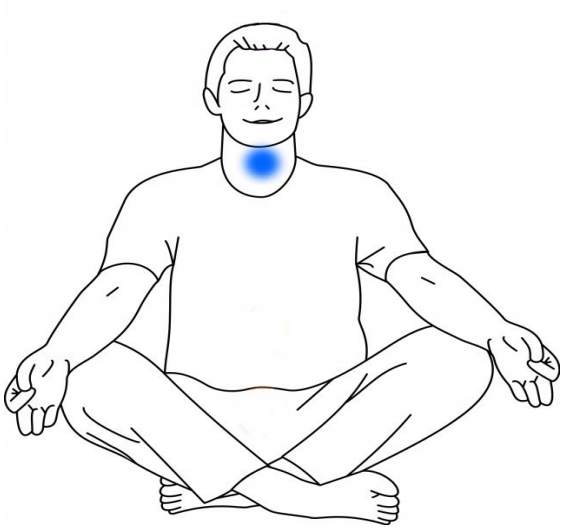


Hiperaktivite bir öğrenme bozukluğu değil, öğrenmeyi bozan bir davranış sorunudur. Bir başka deyişle, hiperaktivite davranış sorunlarına olabilen bir "huy" özelliğidir. Bu huy özelliğini taşıyan çocukların beyinsel Hiperaktif çocuklar gereğinden fazla hareketlidirler, düşünmeden davranır ve dikkatlerini (ilgilerini çekmeyen konularda) birkaç dakikadan fazla yoğunlaştıramazlar. Hiperaktivite okul çağındaki çocukların %3-5'inde bulunan ve erkek çocuklarda daha fazla rastlanan bir problemdir. Hiperaktivite aile için olduğu kadar çocuğun kendisi içinde büyük bir stres kaynağıdır. Hiperaktif çocuklar genellikle davranışlarının dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici olduğunu bilirler, fakat bu konuda ellerinden bir şey gelmez. Anne-babaların bunu anlamaları ve çocuklarına sevgi ve destek vermeleri gerekir. Anne-babalar hiperaktivitenin getirdiği zorlukları aşabilmek için çocuklarının doktoru, öğretmenleri ve danışmanlarıyla işbirliği yapmalıdırlar.

Hiperaktivite hallerinde kullanacağımız harfler alt alta şu şekilde yazılır:

FF
RF

Boğaz Çakra



Vishouddha Çakra (Boğaz Çakrası): boğazın ortasındadır.
Etkilenen organlar: Ense, boğaz vb.
Etkilenen salgı bezi: Troid ve paratroid bezleri

Boğaz çakra uyarımı için kullanılacak harfler FF harfleridir.

Korku

Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir his. Korku belirli bir ağrı veya tehdit olarak algılanan bir olay sonucunda, uyarıcı bir tepki olarak ortaya çıkan yaşamsal bir mekanizmadır. Korku görünüşte evrensel bir duygudur. Herkes bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde çeşitli korkulara kapılabilir. Tehlike ile karşılaşan bir kişi korkar ve bu korku sonucunda kaçmak için bir tepki oluşturur (aynı zamanda kavga et-kaç tepkisi olarak da bilinir.), ancak aşırı durumlarda (nefret ve terör gibi) korkan bir kişi donup kalabilir veya felç tepkisi vermesi de mümkün olabilir. John B. Watson, Robert Plutchik ve Paul Ekman gibi bazı psikologlar korkunun temel ya da doğuştan gelen küçük duygu dizilerinden birisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu dizi aynı zamanda sevinç, üzüntü ve öfke gibi duyguları da içerir. Korku kişide, herhangi bir belirli türde duygusal durum veya anlık bir dış tehdit oluşmadan meydana geldiği takdirde, anksiyete olarak ayırt edilmelidir.

Korku sorunlarına iyi gelen harfler Alt alta şu şekilde yazılarak taşınır:

FG
RRRC

MOTİVASYON

Güdü veya motiv, bireyin hareket ve davranışlarını başlatan içsel güç. Davranışa enerji sağlayan organizmanın içindeki ve çevredeki güçler olarak tanımlanır. Bireyin içsel gücü ile davranışa hazır hale gelmesine güdülenme yani motivasyon denir. Psikoloji biliminde herhangi bir şeyin eksikliğine ihtiyaç denir, bu eksikliği gidermek için bireyde dolayısıyla organizmada beliren güce ise dürtü denir. Organizma eksikliğini hissettiği şeyi gidermek ister ve bu yönde bir davranış sergiler. Genel olarak bireyin ihtiyaçlarını yani eksiklikleri gidermek için belirli bir yönde hareket etmesine güdü denir. Güdüler ise davranışlara yol açar. Organizmanın ihtiyaçlarını gidermek için izlediği yol sırasıyla: ihtiyaç, dürtü, güdü ve davranıştır.

Psikoloji biliminde güdülenmiş organizmalar aktif olarak tanımlanmıştır. Açlık güdüsünün bireyi yemek yemeğe yöneltmesi buna bir örnektir. Organizmalar istenilen olumlu davranışlara yaklaşırken, istemediği olumsuz davranışlardan da kaçınır. Psikoloji biliminde güdüler fizyolojik ve sosyal yani toplumsal güdüler olmak üzere iki başlıkta incelenir. Fizyolojik ihtiyaçlar organizmayı harekete geçirir, organizmayı harekete geçiren uyarılara ise fizyolojik motiv denir. Fizyolojik motivlere "dürtüler" de denmektedir. Açlık, susuzluk, uykusuzluk gibi örnekler fizyolojik güdülere örnek verilebilir. Sosyal güdüler ise toplumsal bir ortamda gerçekleşir. Sosyal ihtiyaçlar organizmayı harekete geçir, organizmayı harekete geçiren uyarıcılara ise sosyal motiv denir. Sosyal güdülere örnek olarak: başarılı olma, bir mevkide terfi etme, yücelme duygusu, güven ve hoşgörü gibi örnekler verilebilir. Çoğu zaman fizyolojik güdü ve ihtiyaçlar, sosyal güdü ve ihtiyaçlara göre daha ağır basmaktadır.

Motivasyon için harfler Alt alta şu şekilde yazılarak taşınır:

FG
RRRC

Endişe

Endişe için kullanacağımız harfler korku ile aynıdır. Harfler alt alta şu şekilde yazılarak taşınır:

FG
RRRC

Alın Çakra

Ajna Çakra (Alın Çakrası): Alnın gerisinde, iki kaşın ortasında, burun kökündedir.
Etkilenen organlar: Gözler, beyin
Etkilenen salgı bezi: Hipofiz bezi

Alın çakrayı açan harfler FAF harfleridir.

Hayalinde Canlandırma

Hayalde canlandırma, zihinsel görüntüler, fikirler oluşturma becerisidir. Herkes, hayalinde bir canlandırma yapar. Kafamızda görüntüler, durmadan hareket ederler. Yapıcı görüntülemeler bize, yaşamımızda açığa vurmak istediğimiz enerji tipini ortaya çıkarmak için, bu görüntüler, hakim olmayı öğretecektir. Görüntüleme süreci çok basittir. Bunu elde etmek için kendimize ait yeteneği ortaya çıkarmalıyız.

GCC harflerini yarım saat bir şeye yazıp üstümüzde taşımak imge yeteneklerimizi ortaya çıkaracaktır.

Taç Çakra

Sahasrara Çakra (Taç Çakrası): Kafatasının en üst noktasındadır.
Etkilenen organlar: Beyin, sinir sistemi
Etkilenen salgı bezi: Epifiz bezi

Taç çakra için kullanacağımız harfler REA harfleridir.

Duygusal Enerji Blokları

Enerji gerçek bir olgudur ve tüm bedeni sarar. Enerjinizi bloke eden sadece manevi olaylar değildir. Maddi olarak vücudunuz içindeki enerji noktaları bloke olmuştur. Bu blokları oluşturan etkenler ya sizler veya yaşantınız sebep olmuş olabilir. Durum ne olursa olsun atlatılamayan bu enerji blokları için yardım alabiliriz.

Enerji bloklarında seans yapanların topraklama sorunları olur. Bu topraklama dedikleri işlem ile bloke enerjiyi atmaları lazımdır. Eğer atamazlarsa bu onlara yüktür. Bela, hastalık gibi birçok sorun çıkartıcı olaylar kişiyi sarabilir.

Bunlar manyetizmanın bilinmemesindendir. Ehil olan kişilerin bunları göstermesi ve öğretmesi gerekir. Benim ise öğretici olmadığında neler yapabileceğimiz konusunda çaredir. Yani frekansları kullanmaktır. Sağlıklı bir şekilde bu blokları temizlemektir.

Bu yönde en temiz çalışma esmalarla olacaktır. Bir bardak suya “RAHMAN MELİK” esmalarını yüz kadar okumak bloke olan enerjiyi temizlemenizde faydalı olur. Buna ağır şartlarda olanlar sorunlar (bloke kalkana kadar) çözülene kadar devam etmeleri tavsiye edilir.

Cilt Nekrozu

Nekroz, (Doku ölümü olarak da bilinir) bir veya daha fazla sayıda hücrenin, dokunun ya da organın geri dönüşemez şekilde hasar görmesi sonucu görülen patolojik ölümdür. Örneğin bir yanık durumunda aşırı ısıya maruz kalan vücut parçası nekroza uğrayıp cansız doku haline gelebilir. Diğer sebepler; yaralanma, enfeksiyon, kanser, enfarktüs, zehirlenme ve enflamasyon olabilir.

Nekrozun harfleri RACB harfleridir.

Lenf ve Detoks

Lenf ya da Akkan, akyuvar içeren, kan plazmasına benzeyen renksiz sıvı. Başka bir anlatımla lenf damarları içerisinde dolaşan, kan plazması ve lenf proteinlerinden oluşan dolaşım sıvısı.

Lenfatik sistem veya lenf sistemi lenf sıvısı, lenf damarları ve lenf düğümlerinden oluşan bir organ sistemidir. İkinci bir dolaşım sistemi olarak tanımlanabilecek olan lenf sistemi yine de yapısı itibariyle dolaşım sisteminden çok farklıdır. Dolaşım sisteminden bağımsız olarak çalışan lenfatik sistem bağışıklık sistemi içeriğini yine dolaşım sistemine boşaltır ve genel olarak bağışıklıkta rol alır. Lenf sistemi kan dolaşımı gibi doku ve hücrelerdeki artık maddeleri toplar , fakat lenf sisteminin bu taşıma işlemi oldukça farklıdır. Kan dolaşımı atar ve toplar damarlardan oluşurken, lenf sistemi tek yönlü yol gibi sadece toplama işlemi yapar. Hücreler arasında kalan artık maddeleri lenf sistemi alarak ana lenf damarına (kanalına) ulaştırır, bu kanalda artık maddeleri toplar damarlara verir.

Vücutta kan dolaşımından ayrı olarak bir de lenf dolaşımı bulunur. Kan dolaşımında, kalp ile kalpten çıkan atar damarlar ile kalbe kan getiren toplar damarlar bulunur. Hâlbuki lenf dolaşımında, lenf düğümleri ile sadece lenf toplar damarları bulunur. Lenf dolaşımı, yağların sindirimi sonucu oluşan yağ asidi ve gliserol ile yağda eriyen vitaminleri bağırsaktan alarak doğrudan kalbe iletir. Ayrıca, lenf dolaşımı, kan toplar damarının toplayamadığı fazla doku sıvısını alarak kalbe iletir. Kan plazmasından elde edilen ve bileşimi kan plazmasına çok benzeyen renksiz sıvı. İçinde bulunan akyuvarların bir kısmı da lenf düğümlerinde yapılır. Dolaşım sisteminde kan dolaşımına yardımcı olan ve lenf dolaşımı adı verilen başka bir dolaşım sistemi daha vardır. Bu sistem lenf, lenf damarları ve lenf düğümlerinden oluşur. Lenf, lenf damarları içinde akıcı bir maddedir. Lenf damarları kandan hücreler arasına sızan maddeleri toplayarak yeniden kana kazandırır. Lenf düğümleri ise vücudumuzu hastalıklara karşı korur.

Vereceğim çalışma Vücuttaki lenfatik ve venöz dolaşım hızlandırarak damarlar arasında biriken sıvı ve toksinlerin temizlenmesine yardımcı olur. Kullanacağımız harfler RACB harfleridir.

Okuma yazma işi değil bu. Bu kullandığımız dilin beynimizde konuşma sistemidir. DNA etkileme kodlarıdır.

Kılcal Damar Şifa

Kılcal damarların içerisinde dolaşım hızı ve basıncı düşüktür. Doku hücreleri ile temas halinde olması nedeniyle dokular arası beslenmede büyük önem taşımaktadır. Derinin kızarması veya solmasının nedeni kılcal damarların genişlemesi veya büzülmesi neden olmaktadır. Geçirgenlikleri bozulduğu zaman, doku aralığındaki kanın sıvı kısmına doluşarak ödem oluştururlar. Dayanıklılık bozukluğu sonrası olan yırtımalarda, purpura denilen deride kanama noktaları oluşmaya başlar.

Kılcal damarlar genişlediğinde dokular daha fazla kan toplar ve atardamar ile toplardamardaki kan oranı düşer, diğer bir deyişle tansiyon düşümü olayı meydana gelir. Kılcal damarlar kasıldığındaysa, dokulardaki kan büyük olan damarlara gönderilir ve atardamar ile toplardamarların basıncı artar.

Kılcal damar şifa için kullanılacak harfler RACB harfleridir.

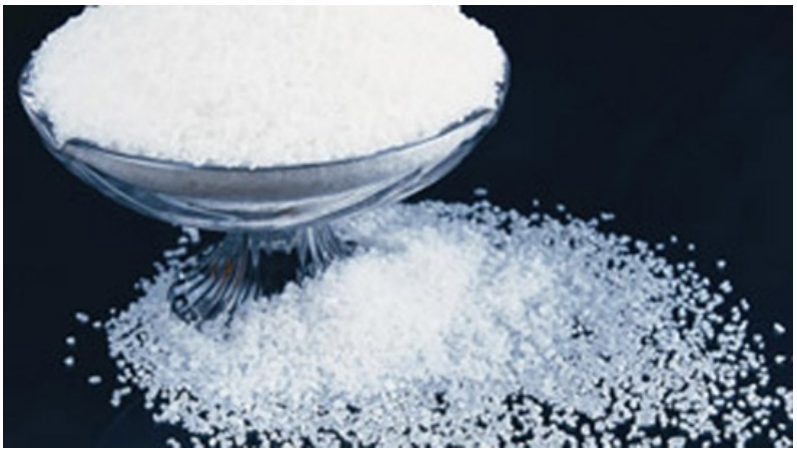
Kalsiyum Dengeleme

Yaşayan canlıların fizyolojik kimyâsında kalsiyum önemli rol oynar. İnsan vücûdundaki kalsiyumun % 99'u kemiklerde ve dişte bulunur. Kan kalsiyum düzeyi sağlıklı bır insanda 8,5-10,2 mg/dL düzeyindedir. 8,5 mg/dL altındaki değerler Hipokalsemi, 10,2 mg/dL üzerindeki değerlerde ise hiperkalsemi olarak adlandırılır. Kalsiyumun büyük bir kısımı kanda Albumine bağlanarak taşınır. Vücutta birçok fizyolojik fonksiyonu olan kalsiyumun yeterli miktarlarda alınmaması, barsaklardan emiliminde bozukluklar, yetersiz güneş ışığına maruz kalmak kalsiyum eksikliğine sebep olur. Çocuklardaki klinik tablo Raşitizm, yetişkinlerde ise Osteomalazi olarak isimlendirilir. Kalsiyumun dokularda kullanılabilmesi için C ve D vitaminlerinin de yeterince bulunması lâzımdır. Hattâ kandaki fosfor ve kalsiyumun birbirine oranları da uygun olmalıdır. Peynir kalsiyumca, ceviz fosforca zengin bir yiyecektir.

Kalsiyumun, kasların gerginliği ve kalbin çalışmasında, gebelik ve doğumdan sonra süt yapımında büyük rolü vardır. Kemik gelişimi ve yapısı üzerindeki etkileri nedeniyle özellikle bebeklerde ve çocuklarda yeterince kalsiyum alınmasına özen gösterilmelidir. Kalsiyum, süt ve süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde bol miktarda bulunur. Ayrıca, badem, fındık gibi kuru yemişler de kalsiyum içerir. Keçiboynuzundaki kalsiyum oranı, inek sütündekinden üç kat daha yüksektir.

Kalsiyum takviyesi ve dengelenmesi için kullanacağımız harfler RFA harfleridir.

Potasyum Takviyesi



Potasyum, sodyum mineraliyle beraber vücuttaki su dengesinin sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Gıdaların hücre içerisine geçişini sağlar, sinir sistemindeki mesajların iletimini gerçekleştirir. Potasyum beyne oksijen gönderilmede önemli olan bir mineraldir. Bu mineral vücutta her gün kullanımı sağlanması gereken ve kullanımından sonra tekrar yeri doldurulması gereken mineraldir. Potasyum kalp ve diğer kasların sağlıklı olmasında fayda sağlar. Potasyum kalbin çalışmasında etkili olmaktadır. Bağırsak hareketlerinin arttırılmasında fayda sağlar. Bağırsaklarda emilimi gerçekleşir, hücrelerde ve böbreklerde depolanmaktadır. Potasyum metabolizma hızlandırıcı etkisi vardır, felç oluşumunu önleyici etki sağlar, antideprasan etki oluşturur, tansiyon düşürücü etkisi vardır. Vücutta sıvı dengesinin ayarlanmasında önemli bir mineraldir. İnsülin salınımında etkili olmaktadır.

Potasyum takviyesi için şu harfler alt alta yazılır taşınırsa istenilen olur.

RR
RRBB

Bu harfleri günlük yarım saat taşımak yeterli olacaktır.

Sodyum Takviyesi

Vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için mineraller beslenmemizde çok önemli bir yere sahip. Bu minerallerden biri olan sodyum vücuttaki sıvı dengesini ayarlar, enzim faaliyetlerini düzenler. Kasların kasılmasını sağlar. Kalp sağlığı, sinir sistemi ve glukoz emilimi açısından çok önemlidir

Sodyum hücresel aktivite ve sinir sistemi fonksiyonlarının düzenlenmesi için insan beslenmesinin önemli bir bileşenidir. Vücutta elektrolit olarak çalışır. Sinirlerin önemli bir bileşenidir. Vücut sıvılarının düzenler ve elektrik sinyallerinin iletilmesini sağlar. Vücudumuzdaki kasılmalarını düzenlemeye yardımcı olur. Vitamin ve minerallerin aksine, ısı sodyum üzerinde etkiye sahip değildir. Bu nedenle, etkinliğini kaybetmeden farklı şekillerde ve preparatlarda kullanılabilir. İdrarla düzenli olarak atılır. Doğal toksisite veya risk teşkil etmez.

Sodyum dengeli bir beslenme planında önemli bir yere sahip olmakla birlikte, aşırı kullanımında mide kanseri ve hipertansiyona neden olabilir. Böbrek sorunları veya ödemden muzdarip kişilerin olası risklere karşı korumak için sodyum alımını kısıtlaması gerekir.

Sodyum takviyesi için harfler potasyum takviyesinde olduğu gibidir. Kullanım yarım saat

günde yeterlidir.

B Harfi ve Sinyalleri

Sinirlere şifa
Hipotiroid
Sinir Rejenerasyon
İyileşme
Melatonin salgısı
Vajina inflamasyon
Tendovaginatis
Kas gerginliğinden oluşan baş ağrısı
Hidroksitriptamin üretimi
Yaşlanmayı geciktirir
Endojen afyonlar
Endojen opiyatlar – beyin için (Opioid, vücutta morfin gibi etki gösteren kimyasal maddelerdir. Ana kullanım amaçları analjezi'dir.)
Uykusuzluk
Ağrı kesici
Dinlenme
Sedatif etki (Sakinleştirici veya sedatif, düşük dozda kullanıldığında gerginlik ve bunaltıyı (anksiyete) gideren, duygu ve davranışlarda yatıştırıcı etki sağlayan, yüksek dozda ise bilinç bulanıklığı ve uyku veren)
Sinüzit
Tendomyopati
Osteitisli safra kesesi distoni
Safra taşı
İdrarda çakıl
Osteoit

B harfini büyük harfle yazıp taşımak yukarıda bahsedilen sorunlarda fayda verir.

Negatif Frekansların Temizlenmesi

Çevremizde göremediğimiz sayısız frekans var. Bunlar teknolojinin, bildiğimiz bilmediğimiz etkenlerin ve varlıkların frekansları olarak gruplayabiliriz. Bunların iyileri olduğu gibi bedenimize ruh sağlığımıza kötü etkiler verenlerde var. Durup dururken bunalmalarımızın ana sebebi budur. İnsanın manyetik alanını bozan bu tür frekanslar haliyle kötü etkilemektedir.

Bilimsel olarak negatif frekans temizleyici var mı bilemiyorum. Ama frekansın frekansı temizlediğini biliyoruz. Negatif frekansları onların diliyle çözümlemek en güzeli olacaktır.

Gökyüzü hareketlerinin astroloji okumaları bilinen gerçektir. Bunun haricinde gezegenler seyir halindeyken frekanslar yayarlar. Bu frekanslar kainatta yayıldıkları her yerde kodlama etkisine sahiptir. Aynı şekilde negatif etkileriyle kodlamalar vardır. Bunlar yıkıcı özellikler içerir. Doğum ve ölüm. Kainatta bu iki sözcük sürekli işleniyor. Mekanzimayı ahreekt ettiren unsurlardan sadece birisidir gezegen ve yıldızların frekansları. Bilemediğimiz ufkun ardında kim bilir daha neleri var?

Negatif etkilerden kurtulmak temizlenmek için yapacağımız işlem basittir. Esmaların frekans yapısına başvuracağız. Bu esmalar “EVVEL NUR ALLAH” esmalarıdır. Bu üç esmayı birlikte kulağın duyacağı sesle yüz kadar bir suya okuyup içmek negatif frekanslardan arınmaya vesile olacaktır.

Birincil Siyatik

Siyatik hastalığı, siyatik sinirinin ağrılı hastalığıdır.

Büyük siyatik siniri salgı bölgesindeki sinir ağından çıkar ve dikey olarak kalçanın arkasından, dizin arka bölümüne dek iner. Dizin arkasında iç ve dış siyatik siniri olarak ikiye ayrılır ve ayaklara uzanır. Hem duyarlılık, hem de hareket siniridir. Küçük siyatik kuyruksokumu sinir ağının alt dalıdır. Büyük siyatik sinirinin yangılanması, omurganın biçim bozukluklarına neden olan eklem yangısı ya da bir omurun yer değiştirmesi nedeniyle sinir üzerine ya da köküne yapılan basınç, metabolizmaya ilişkin zehirli ya da bulaşıcı hastalıklar sonucu siyatik hastalığı oluşabilir. Hastalık, kalçaya doğru yayılan bel ağrılarıyla başlar. Ağrı, sinir boyunca, bacağın arkasını izleyerek kasıktan ayağa dek yayılır. Ağır durumlarda bacak güçsüzleşir, diz ve bilek refleksleri azalır. Sağaltımında dinlenme, sıcak ve fizik sağaltımı yapılır; ağrı kesici ilaçlarla birlikte özellikle B vitamini ve kortizonlu ilaçlar verilir. Hastalık genelde hapishane hastalığı olarak da bilinir.

Bu soruna kullanacağımız harfler GGGD harfleridir.

Birincil Artrit

Osteoartrit (artroz, dejeneratif artrit, OA veya dejeneratif eklem hastalığı olarak da anılan) düşük seviyeli enflamasyon sonucu eklemlerde ağrıya yol açan, eklemlerde bir tür tampon gibi işlev gören kıkırdağın anormal bir ölçüde yıpranması veya yok olması veya bu eklemleri kayganlaştıran sinoviyal sıvının azalması sonucu oluşan, klinik bir sendromdur. Kemik yüzeyleri kıkırdak tarafından gittikçe daha da az korunurken hasta ağırlık kaldıran eylemlerde bulundukça ki buna yürüme ve ayakta durma dahildir, ağrı hisseder. Ağrı yüzünden hareketin azalması bölgesel kasların zayıflamasına (atrofiye) ve ligamentlerin daha gevşekleşmesine sebep olabilir. OA, artritin en yaygın türüdür ve bugün ABD'deki kronik engelliliğin başlıca sebebidir.

Osteoartrit ismi Yunanca osteo yani "kemiksel, kemikle ilgili, kemikten", arthro yani "eklem" ve itis yani "enflamasyon" (iltihap) sözcüklerinden türemiştir. Bununla birlikte, gerçekte, birçok osteoartrit hastasında ya çok az enflamasyon vardır ya da hiç yoktur. Yaygın bir yanlış anlama, genç bireylerde osteoartrite rastlanmamasından dolayı, osteoartritin salt yıpranma ve aşınma sebepli olduğudur. Ancak, her ne kadar yaş osteoartrit insidansıyla korelasyon gösterse de, bu korelasyon sadece osteoartritin gelişimi zaman alan bir süreç olduğunu kanıtlar. Genellikle, osteoartritin altında yatan belirli bir sebep vardır ki bu duruma ikincil osteoartrit veya sekonder osteoartrit denilir. Eğer osteoartrite yol açan herhangi bir temel sebep saptanamıyorsa, duruma birincil osteoartrit veya primer osteoartrit denir. Ayrıca, dejeneratif artrit sıklıkla osteoartrit için eş anlamlı bir şekilde kullanılsa da, osteoartrit hem dejeneratif hem de rejeneratif değişiklikler içermektedir.

Osteoartrit sadece ABD'de yaklaşık olarak 21 milyon kişiyi etkilemektedir. Tahminlere göre toplumun %80'i 65 yaşına vardığında radyografik osteoartrit bulgusu gösterebilmektedir. Bununla birlikte bu kişilerin sadece %60'ı osteoartrit belirtileri gösterirler.

Birincil Artrit için kullanılacak harfler RGR harfleridir.

Astral Seyahat

Astral seyahat terimi okültizmde ve teozofide kullanılan bir terim olup kişinin uyku gibi hallerde parapsikolojiye inanan kişilerce esîrî beden ya da astral beden (spiritüalizmde duble) ya da süptil maddelerden oluştuğu söylenen "bedeniyle" fiziksel bedeni dışında, yine bu kişiler tarafından iddia edildiğine göre bilinci yerinde olarak başka mekânlarda dolaşmak üzere yaptığı yolculuğa ve bu bedeniyle geçirdiklerini söyledikleri deneyimlere denir.

Astral seyahat, uyanık olarak LSD gibi saykodelik maddelerin etkisi altında yapılabildiği söylenmektedir.

Parapsikolojide bu "beden-dışı deneyim" anlamındaki "out-of-body experience" (OBE) olarak metapsişikte ise "şuur projeksiyonu" olarak adlandırılır.

İrâdî olarak gerçekleştirilebilindiği iddiası ve deneyim sırasında bilinçli olunması sebebiyle diğer bedendışı deneyimler arasında özel bir yeri vardır.

Astral beden için duvar gibi fiziksel nesneler ve uzaklık bir engel oluşturmayacağı ileri sürülür. Yani, iddialara göre kişi bu bedeniyle bir anda kıtalararası yolculuk yapabilir ve maddî engellerin içinden geçebilir. Fiziksel bedenden çıkıldığında öte-âlem varlıklarının görülebileceği de ileri sürülmektedir. Uyku sırasında yapılan astral seyahatin fiziksel bedene dönüldüğünde bir rüya tarzında anımsandığı söylenmektedir.

Astral seyahatin okült ve teozofik kaynaklarda ve birçok araştırmacının çalışmalarında "irâdî olarak fiziksel bedenden ayrılma" şeklinde tanımlanmasına karşın (Dr. Scott ROGO, Leaving The Body, 1983), İngiliz parapsikolog Celia Gren bir ayrım yapmış ve “fiziksel bedendışı deneyimler”den kendiliğinden (iradedışı) oluşanları için ekzomatik deneyim (ecsomatic experience) terimini ortaya atmıştır.

Astral seyahat yaptığını söyleyen kişiler yaşadıkları deneyimi dış dünyadan bağımsız öznel bir bilinç durumu olarak tanımlamanın ötesinde bu olgunun gözlemlenebilir maddî yaşamla etkileşime imkân tanıyan bir niteliğe sahip olduğunu savunurlar. (Örneğin ameliyat esnasında tıbben bilinçsiz bir durumdayken bedenden ayrılıp kendisine yapılan operasyonu yukarıdan gözlemlemek ya da iddia edilen fizikötesi varoluş içerisinde herhangi bir kişinin gerçek yaşamda bulunduğu konuma giderek gerçek durumuna şahit olabilmek.) Sözü edilen durumun hiçbir bilimsel dayanağı olmadığı gibi ispatlanması çok kolay olan bu iddianın gerçekliğine dair ortaya hiçbir kanıt sunulamamıştır.

İnsanın bu tip seyahatler için bilgili olması gerektir. Buna hazır olanlar aşağıda verdiğimiz esmaları kullanabilirler.

Yüz kadar “RAHMAN NUR” ve peşine yüz kadar “KERİM ALİ” esmalarını suya okuyup içmek buna gün aşırı devam etmek kişide olan bu özelliği aktif edecektir. Aktif edilmesi astralı yaşayacağı anlamına gelmez. Zira akılda buna hazır olmalıdır ve istemelidir.

Meditasyon

Meditasyona Bakış

Meditasyon, Latince meditatio kelimesinden türetilmiş, sözcük anlamıyla birçok Batı dilinde "derin düşünme" anlamına gelmekte olan bir terim olup, sözlüklerde, "kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme teknikleri ve deneyimlerine verilen ad" olarak tanımlanır. Meditasyon tekniklerine, ait oldukları, Budizm (Hindistan), Taoizm (Çin), Bön (Tibet), Zen (Japonya) ve İslamiyet'te (tefekkür) gibi inanç sistemlerine göre ve izledikleri yöntemlere göre değişik adlar verilmiştir. Ayrıca günümüzde mevcut farklı inanç sistemleri, mezhepler ve ekoller meditasyonu farklı olarak yorumlamakta ve farklı şekillerde uygulamaktadırlar. Bu bakımdan standart ya da tekbiçimli bir meditasyondan söz etmek olanaksızdır.

Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir. Uyanıklık ve

konsantrasyon çalışmalarıyla kişi kendini toplar ve zihnini, ruhunu dinlendirir. Doğu kültürlerinde meditasyon, köklü ve bilinç açıcı bir teknik olarak kabul edilir. Söz konusu olan bilinç açma durumu, her inanışa göre farklı adlandırılır. Bunlar; boşluk, farkındalık, tek olma, burada ve şimdide olma, düşüncedeki özgürlük olarak tanımlanabilir. Transandantal Meditasyon(TM)için: "Biz meditasyonu tanımlarken onun çok dinlendirici, sakin ama artmış bir uyanıklığın da olduğu ve genellikle iç mutluluğu yaşatan öznel bir deneyimi kazanmak amacıyla tekrar tekrar yapılan zihinsel bir teknik olarak tanımlarız" denilmektedir." 415 Jevning et al. (1992)

Bilinen başlıca üç çeşit meditasyon yöntemi vardır:

1-Konsantrasyon ve kontemplasyon yöntemi: Dikkatin tek bir noktada toplanmasına dayanır. Zihnin konsantre olduğu bu nokta, soyut bir düşünce, bir mandala, bir yantra (bir geometrik biçim), bir koan (bilmecemsi Zen soruları), bir mantra (bir ses, sözcük, cümle veya şarkı), bir mum alevi, solunum kontrolü veya bir başka şey olabilir. Konsantre olunan şey hangi düşünce ya da hangi konuysa, dış uyaranlardan etkilenmemeyi becererek ve zihne girmeye çalışan konu-dışı fikirleri geri göndererek o konu üzerinde derin ve ayrıntılı bir biçimde ve zorlanmadan düşünmek söz konusudur. Bununla birlikte konuyla ilgili bilinmesi gerekli noktalar varsa, bunların zihinde biçimlenmesine izin verilir. Bu şekilde, tek konudan ilham alınarak yeni şeyler öğrenilebilir. Düşünce kendi konusunun dışına kaçmak eğilimini gösterir göstermez, derhal müdahale edilerek, sükunetle, ilk konuya yeniden dönülür. Esas olan, konuyla ilgili yeni sezgileri alabilmektir, henüz bilinmeyen hakikat ve kavramların zihin alanında yer bulabilmelerini sağlamaktır.
2- "Bilinç ayrışması" olarak adlandırılan ikinci yöntem ise, ne olup bittiğini tarafsız bir gözlemle izleme yöntemi olarak açıklanabilir. Bu yöntemin en tanınmış şekli Zen'deki shikantaza denilen bir zazen uygulamasıdır. Kelime olarak "sadece oturma" anlamına gelen shikantaza, uygulayıcının dikkatini herhangi bir nesneye yönlendirmediği, nesnesiz bir meditasyondur. Daha önce elde edilen konsantrasyon gücü, şu anda meydana gelen tüm olguların tam olarak farkında olmak için kullanılır.

Bu ikinci yöntemin Uzakdoğu'da kullanılan bir başka biçimi de şöyle açıklanır: Önceden kararlaştırılmış, konsantre olunacak herhangi bir konu yoktur, zihnin düşüncesiz kalması, boş tutulması gerekir. Meditasyon ilerledikçe zihni boş tutabilme süresi de uzar. Zihnin sükunetle boş bırakılmasının amacı içte sezgisel olarak belirebilecek bu tesirlere yer ayırmaktır. Bu tür sezgiler insana diğer zamanlarda da gelmekle birlikte, meditasyon halinde daha kolay, daha açık, daha güçlü ve daha özgün halde gelirler.

3-Transandantal Meditasyon(TM) tekniği, diğer iki yöntemden farklı olarak tamamen dikey işleyen doğrudan içe dalış tekniğidir. TM'de zihin yüzeyde gezinmeden düşüncenin kaynağına çabasız bir dalış gerçekleştirir. Derin iç mutluluk bilinci olarak adlandırılan bu sınırsız bilinç haline zihin kendi doğal eğilimiyle ulaşır ki diğer tekniklerden farkı burada yatar. O nedenle transandantal meditasyon için doğal bir teknik denmektedir; uygulama sırasında hiçbir şekilde konsantrasyon, hayal kurma, zihinde bir şeyler canlandırma veya felsefi kavramlar üzerinde düşünceye dalmak söz konusu değildir. Bilincin en yalın, en sade uyanıklık biçimi kazanılır ki Maharishi bunu ağacın kökünden beslenmesine benzetir.

Tasavvufta Meditasyon[değiştir

Mevlevilerin Sema ritüeli
Tasavvufta meditasyon çeşitli şekillerde gerçekleştirilir. Bazı tarikatlarda meditasyon,mürşit

denilen manevi rehberin fiziksel görüntüsü ve ondaki ilahi ışığı imajine etmekle bazı tarikatlarda zikir esnasında zikirde kullanılan kelimelerin ışıklı bir şekilde hayal edilmesiyle, bazı tarikatlarda murakabe adı altında kalp üzerine dikkati yoğunlaştırmakla veya genel olarak ilahi sıfatları, yaradılışı tefekkür etmekle gerçekleştirilir.

Tasavvuf öğretisine göre zikir, sema, murakabe, rabıta ile yapılan tefekkür pratikleri manevi kılavuzun (mürşit) rehberliği altında ve "seyr-i süluk" denilen sufi ezoterik yoluna inisiye olan salik tarafından gerçekleştirilmelidir. Belirli pratikler için halvet denilen yalnızlığa çekilmek, öncesinde veya pratik esnasında oruçlu olmak vs. gibi şartlar aranabilmekte, pratikler esnasında karşılaşılan durumlar için kılavuza danışılması ve onun önerilerine uygun olarak çalışmanın devam ettirilmesi istenebilmektedir.

Meditasyon için kullanılacak terkip astral seyahat ile aynıdır. Bu tür esma çalışmaları bilmenizi gerekir ki sizin beyninizi o frekansa ayarlar. O hali oluşturur. Zaten yapılan çalışmaların hepsi bu halleri yakalamak içindir. Verdiğim burada beyninizin o hale erişimidir. Beyninizin o frekansı yakalamasıdır.

Yararlanılan kaynaklar Wikipedia

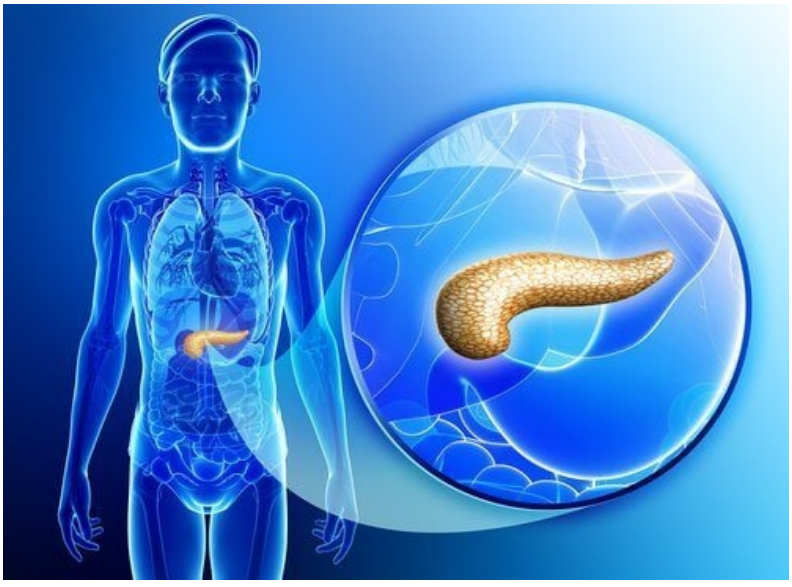
Kramplar

Kramp, sıklıkla kol ve bacaklarda, kimi zaman iç organlarda da görülen ve çeşitli sinirsel, ruhsal etkenlere bağlı gelişen ağrılı, istem dışı, spazmlı kas kasılması.

Kramp aslında bir doku spazmıdır. Burada doku kasılır ve ani ve şiddetli ağrıya yol açar. Özellikle yaygın bir kramp çeşidi uyku sırasında baldır adelelerinde meydana gelir. Fakat fazla yüklenme, incinme adele zorlanması (gerilmesi) veya uzun süre aynı pozisyonda kalmak adele kramplarına yol açabilir. Bunlar sıklıkla, sıcak havada oynanan spor karşılaşmalarında aşırı yorulan ve susuz kalan sporcularda görülür. Ayrıca mineral kaybı da krampı tetikler.

Kramplar için kullanılacak harfler HHHB harfleridir.

Pankreas Yetmezliği



Pankreas yetmezliği, pankreasın bağırsakların içindeki besinlerin parçalanması ve emilimini sağlamak için yeterli miktarlarda sindirim enzimleri üretememesi ve/veya taşıyamaması halidir.

Doktor tedavisi olanlar ayrıca HHHB harflerinin sinyallerinden yararlanabilirler.